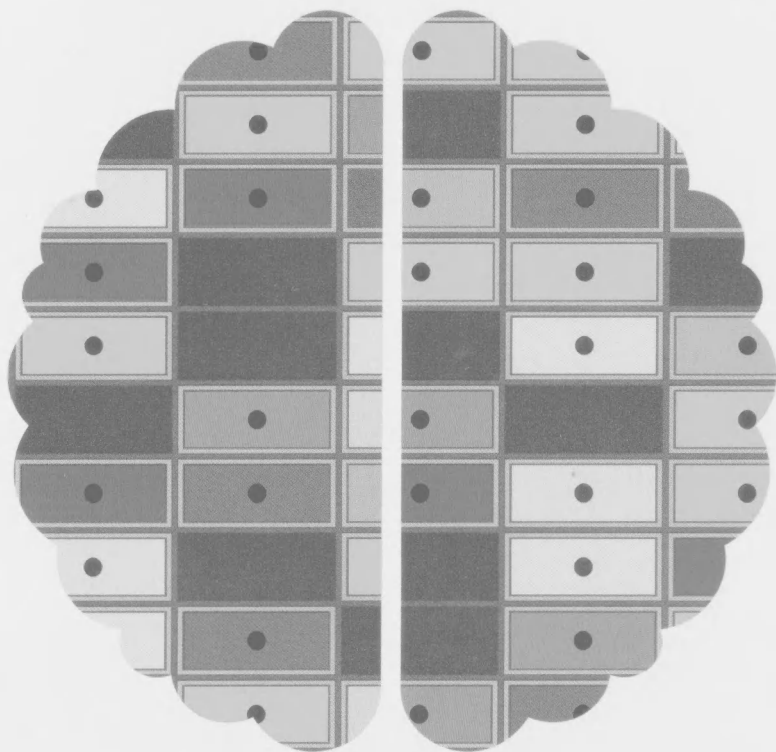


Douglas J. Mason  
Spencer Xavier Smith

# DOCTORUL MEMORIEI



Tehnici simple și amuzante pentru îmbunătățirea  
memoriei și întărirea capacității mentale

## Nota editorului

*S-a avut grijă ca acuratețea informației prezentate să fie confirmată și să fie descrise practici general acceptate. Cu toate acestea, autorii, redactorii și editorul nu răspund pentru eventualele erori, omisiuni sau consecințe ce decurg din aplicarea informațiilor din prezenta lucrare și nici nu garantează, direct sau indirect, în legătură cu conținutul prezentei ediții.*

*Autorii, redactorii și editorul s-au asigurat că fiecare medicament sau doză de medicament la care se face referire în text respectă recomandările și practicile în vigoare la momentul publicării. Cu toate acestea, având în vedere cercetările actuale și modificările aduse regulamentelor guvernamentale, precum și fluxul constant de informații referitoare la terapiile medicamentoase și la reacțiile apărute, cititorul este rugat să verifice prospectul fiecărui medicament pentru orice alte schimbări ale indicațiilor și dozelor, precum și pentru precauții și avertizări suplimentare. Acest lucru este extrem de important când substanța recomandată este un medicament nou sau mai puțin utilizat.*

*Unele medicamente și aparaturi medicale prezentate în această lucrare pot avea aprobarea FDA (Autoritatea Federală a Alimentelor și Medicamentelor din Statele Unite ale Americii) pentru utilizare limitată în condiții restrânse de cercetare. Este responsabilitatea fiecărui cadru medical de a verifica aprobarea FDA pentru fiecare medicament sau dispozitiv pe care intenționează să-l utilizeze în practica sa medicală.*

*Dedic această carte fiicelor mele Stephanie, Jenna și Jordyn,  
soției mele Brenda și părinților, Ray și Mable.*

*D.J.M.*

*Pentru Marie și Tristan.*

*S.S.*



# Introducere

M-am trezit dimineață la ora 4.00, ca să apuc să scriu ceva înainte de a pleca spre spital. Ca de obicei, am început cu o cană de cafea încălzită la microunde, pentru a mă îmbarca în aventura ce urma. M-am așezat în fața calculatorului și am început să scriu despre memorie. După câteva rânduri chinuite, am hotărât că am nevoie de cafea pentru a-mi alimenta izvoarele creației, dar unde era? Am căutat-o peste tot. M-am dus la baie, în sufragerie și la bucătărie. Am căutat și în cămară, și pe terasă. Oricât aș fi încercat, nu am reușit să o găsesc. Cam după zece minute mi-am adus aminte unde am pus-o. De fapt, nu mi-am adus eu aminte, mi s-a reamintit când am dat cu ochii de cuptorul cu microunde.

Ce mai păcăleală! Un neuropsiholog pornit să scrie despre memorie, incapabil să-și găsească combustibilul de dimineață. Oare mă menilizez? Oare e o chestiune de timp până mă voi cufunda în abisurile bolii Alzheimer, ca bunica și mama mea? Doamne, oare ce-am mai uitat în ultima vreme? Bine, stai puțin. În primul rând, era ora 4 dimineața. Dormisem doar patru ore cu o noapte în urmă și poate chiar mai puțin în cea dinaintea ei. Mă gândeam la cei zece pacienți care mă așteptau probabil la spital în ziua aceea și la faptul că trebuia să plec ca să ajung la prima programare. Eram distras și de zgâriatul pisicii la ușa de la intrare și de copilul care începea să se agite în camera de alături. Cât despre cafea, ei bine, presupun că de-aș fi băut deja una înainte de a o pierde pe asta, probabil nici n-aș mai fi pierdut-o.

Acest model de uitare este normal. Avem atâta energie cognitivă câtă e necesară în anumite momente și tocmai la ora 4 în acea

dimineată, nevoia mea suplimentară de energie necesară rezolvării multiplelor îndatoriri depășise cu mult resursele mele cognitive matinale. E normal să uiți; să uiți că ai uitat nu mai este normal. Cu alte cuvinte, atâta timp cât ții minte că ai uitat, totul este în regulă.

## PAZNICUL MINȚII

Shakespeare numea memoria „al minții paznic”<sup>1</sup>, responsabil cu veghea asupra istoriei noastre personale. Dacă acest gardian slăbește, propria imagine despre sine poate avea de suferit. Ne identificăm într-atâta cu memoria noastră, încât chiar și cel mai mic impediment în capacitatea noastră de a ne aminti poate crea teamă și panică.

Cine ați mai fi dacă amintirea dumneavoastră despre sine v-ar fi luată? Dacă setul complex de amintiri care vă compun viața, primul sărut, momentul când v-ați îndrăgostit de partenerul dumneavoastră, absolvirea facultății, prima slujbă adevărată, nașterea copiilor dumneavoastră, ar dispărea – cine ați mai fi, dacă toate acestea s-ar scufunda în abisul memoriei pe vecie? Ce ar însemna asta pentru dumneavoastră? Mai precis, ce poate să însemne faptul că ați început să uitați în mod repetat unde vă sunt cheile? Oare înseamnă că vă aflați în etapele premergătoare ale bolii Alzheimer și veți fi pierdut în curând într-o lume fără amintiri?

Răspunsul este cât se poate de simplu – probabil că nu. Dacă ați intrat într-o librărie și ați dat peste cartea asta sau dacă ați studiat titluri de cărți online și ați decis că memoria dumneavoastră chiar are nevoie de o îmbunătățire, înseamnă că nu ați început să vă pierdeți amintirile. Adevărul este că această temere este nefondată. Nici chiar persoanele cu demență avansată nu-și pierd complet identitatea. Mai mult, dacă citiți chiar acum această pagină, sunteți departe de a fi incapacitat mental. Așa că relaxați-vă, respirați adânc și citiți cartea

---

<sup>1</sup> William Shakespeare, *Macbeth*, trad. Ion Vineanu, 1988. (N. tr.)

de față. Nu vă „pierdeți mințile“, doar că nu vă mai amintiți unde ați pus cheile. Noi vă putem ajuta în sensul acesta.

## CUM VĂ AJUTĂ ACEASTĂ CARTE

Poate ați început să aveți „momente de ramoleală“ și, pentru prima oară în viață, uitați lucruri pe care altădată nu le uitați. Sau poate că sunteți atât de ocupat, încât nu vă mai amintiți toate lucrurile pe care le aveți de făcut într-o zi. Poate sunteți o persoană care nu a avut niciodată „o memorie bună“ sau poate că ați ales cartea aceasta pentru că ați simțit că memoria dumneavoastră are nevoie de un mic impuls. Oricare ar fi motivul, ați ales cartea aceasta pentru că memoria este importantă pentru dumneavoastră și aveți nevoie de un mic ajutor pentru a o face să funcționeze mai bine.

Așa cum sugera și Shakespeare, memoria este, de fapt, legată intim de cine suntem. Amintirile vieții noastre, păstrate în memorie, reprezintă actele unei piese care a condus la scena pe care o jucăm chiar azi. Aceste amintiri ne definesc. Ne spun cine suntem și ne amintesc de unde venim.

Totuși, nu de aceste tipuri de amintiri vom vorbi în această lucrare. Nu este o carte despre felul în care ne definim amintirile sau despre ce ne transmit amintirile despre noi. *Doctorul memoriei* nu vă indică modalități de a face față amintirilor. Cartea aceasta vă va învăța cum să vă amintiți unde ați pus cheile dimineața, când copilul plângea și deja întârziaserăți la lucru.

Este o carte despre îmbunătățirea memoriei. Vă oferim opt capitole ușor de parcurs, care vă vor ajuta garantat să depășiți momentele de „ramoleală“ și să vă ascuțiți memoria, încât toți prietenii și colegii vor fi muți de uimire.

De asemenea, cartea nu seamănă cu programele televizate care promit să-i învețe pe cei mai slabi cu duhul cum să stăpânească tehnica incredibilă de a reține numele fiecărei persoane dintr-o încăpere, în timp ce urmăresc o listă de 50 de nume aleatorii. Ceea

ce promite această carte este mult mai practic. Vom lăsa în seama terapeuților recuperarea amintirilor din trecut, iar vrăjitorilor TV memorarea datelor fără sens.

Ceea ce oferă *Doctorul memoriei* este o modalitate de a vă îmbunătăți calitatea vieții prin îmbunătățirea calității memoriei despre lucrurile importante pentru dumneavoastră. Din punctul nostru de vedere, aceasta este soluția. Multe persoane vor apela la această carte din varii motive. Motivul comun tuturor este acela că doresc să-și îmbunătățească memoria pentru că, într-un fel sau altul, memoria dumneavoastră (sau lipsa acesteia) a început să aibă un impact negativ asupra calității vieții dumneavoastră.

Faptul că ați uitat unde v-ați pus cheile poate deveni o bătaie de cap. Și mai rău este când uitați unde v-ați parcat mașina. Iar să uitați numele noii soții a celui mai bun prieten poate fi chiar un dezastru social. Poate sunteți speriat că ați întârziat o jumătate de oră să vă luați copilul de la antrenamentul de fotbal, din cauză că ați uitat, sau poate că șeful dumneavoastră este supărat că trebuia să terminați niște documente pentru departamentul PR acum două săptămâni și lucrul ăsta v-a ieșit complet din cap.

Oricare ar fi motivele, această carte vă este dedicată. În paginile ei veți învăța cum să vă amintiți toate aceste lucruri mult mai ușor, și mult, mult mai multe. *Doctorul memoriei* vă va ajuta să uitați cum să uitați și să țineți minte cum să vă amintiți. *Doctorul memoriei* va... Înainte să se transforme într-un discurs sforăitor, hai să luăm o gură de cafea și să vă arătăm cum să folosiți această carte.

## CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Așa cum am mai spus, cartea aceasta este împărțită în opt capitole. Practic, le puteți citi în ce ordine doriți. Dacă alegeți să le citiți de la început spre sfârșit (modalitatea recomandată pentru orice carte), veți avea o imagine destul de clară despre cum funcționează memoria (capitolul 1); zonele anume cu care aveți probleme de memorie și



modalități de îmbunătățire a acesteia (capitolul 2); tehnici de atingere a scopurilor (capitolele 3-5 și 8); modul în care medicamentele și suplimentele alimentare vă pot afecta memoria în bine sau în rău (capitolele 6 și 7); noi direcții în cercetarea asupra memoriei (concluzii).

Dacă alegeți să săriți de la un capitol la altul, vă recomandăm să parcurgeți complet măcar capitolele 1 și 2. Aceste două capitole sunt foarte importante. În capitolul 1 veți descoperi o privire generală asupra modului în care funcționează memoria și a diferitelor tipuri de memorie pe care le puteți utiliza. Aceste informații reprezintă un fundament important pentru restul cărții.

S-ar putea ca singura modalitate de a influența funcționarea memoriei să fie a avea o imagine clară asupra felului în care funcționează aceasta și apoi să aveți grijă cum lucrează mecanismul memorării. Din cauza faptului că amintirea stă în firea omului, nu ne gândim cu adevărat cum funcționează memoria. De aceea pierdem din vedere felul în care ne putem îmbunătăți această funcție. Materialul inclus în capitolul 1 elimină această ignoranță.

Capitolul 2 vă ajută să stabiliți niște obiective în vederea îmbunătățirii memoriei. Este capitolul care vă ajută să personalizați materialul de față. Dacă nu aveți o idee clară despre tipul de probleme de memorie pe care le aveți, va fi foarte dificil să realizați ce trebuie să faceți pentru o schimbare. Prin stabilirea de obiective clare pentru memoria dumneavoastră, ajungeți să profitați din plin de această carte și, până la urmă, chiar de memoria dumneavoastră.

După ce parcurgeți primele două capitole, puteți face ce vreți. Dacă vă preocupă mai ales capitolul despre suplimente alimentare, citiți-l imediat, neapărat. Nu vă împiedică nimic. Sau poate vreți să aruncați cartea pe fereastră – puteți face și asta. Nu vă îmbunătățește memoria și mai și aruncați banii pe geam, dar s-ar putea să vă eliberați de tensiune.

Serios vorbind, cartea conține unele date științifice utile și aici se găsesc modalități eficiente, demonstrate nu o dată, care au schimbat în bine memoria. Unele sunt vechi de când lumea (cum ar fi legatul

## DOCTORUL MEMORIEI

unei ațe în jurul degetului), dar majoritatea reflectă cele mai recente și importante cercetări din acest domeniu.

Înțelegerea modalității în care funcționează creierul a cunoscut o dezvoltare remarcabilă în ultimii zece ani; în unele situații, vechile modele acceptate de funcționare a creierului au devenit complet depășite. De exemplu, poate că ați învățat că omul are un număr finit de celule cerebrale (neuroni) încă de la naștere, care nu se mai regenerează, iar treptat, pe măsură ce îmbătrânim, creierul nostru „moare” încet. Ați mai aflat și că, odată distrusă rețeaua neuronală, aceasta nu se mai reface. Toate aceste informații s-au dovedit a fi false.

Creierul uman este un organ mult mai complex, mai flexibil, mai maleabil și mai ușor de reînnoit decât se credea. Creierul are mai multe în comun cu un mușchi decât se știa acum 20 de ani. Și, ca și în cazul mușchilor, antrenarea și exercițiul creierului poate duce la rezultate extraordinare.

Privim mintea umană și funcțiile memoriei, mai ales, cu admirație științifică. Singura idee cu care am dori să rămâneți din această carte, mai mult ca oricare alta, este următoarea: mintea și memoria dumneavoastră sunt limitate doar de eforturile pe care le depuneți pentru dezvoltarea lor. Sperăm că veți utiliza această carte pentru dezvoltarea minții și a memoriei, pentru îmbunătățirea calității vieții și pentru a vă distra un pic, în același timp.

**MINTEA ȘI MEMORIA DUMNEAVOASTRĂ SUNT  
LIMITATE DOAR DE EFORTURILE PE CARE  
LE DEPUNEȚI PENTRU DEZVOLTAREA LOR.**

# Capitolul 1

## Memoria – privire generală

În cultura noastră avem tendința de a ne raporta la memorie într-un mod prea lejer. Zilnic, pretutindeni în jurul nostru, auzim fraze de genul: „Îți aduci aminte când...” sau „Aveți o memorie atât de bună.” Din acest punct de vedere, memoria poate semnifica orice, de la cumulum de experiențe de viață ale unui individ până la interacțiunile neuro-chimice care se produc în creier pentru a înregistra aceste experiențe.

De fapt, conceptul de memorie poate fi văzut ca o metaforă. Semnifică un set fix, palpabil de informații înmagazinate într-un singur loc ce poate fi accesat oricând. Avem tendința de a crede că mintea noastră funcționează ca un computer, lucru total eronat. În realitate, diferite tipuri de amintiri sunt înmagazinate în diferite părți ale creierului. Deoarece creierul uman este un organ atât de complex și sofisticat, memoria umană este de fapt un mecanism incredibil de dinamic și complex. Pentru a vă ajuta să aveți o imagine de ansamblu asupra acestui lucru, vom începe prin a împărți conceptul de „memorie” în toate elementele sale componente.

De cele mai multe ori luăm memoria de bună. Tindem să o considerăm un proces psihic care se produce dincolo de voința noastră. Dar când memoria este segmentată în toate elementele sale componente, începeți să distingeți acele zone pe care le puteți efectiv influența.

## PROCESUL MEMORIEI

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegeți este că există un proces prin care rememorați. Mai simplu, introduceți informația în creier, rămâne acolo o perioadă și o scoateți mai târziu. Fiecare dintre aceste trei etape distincte în cadrul procesului de memorare poartă o denumire. Aceste denumiri sunt: codificarea (primirea informațiilor), depozitarea (păstrarea informațiilor) și recuperarea (scoaterea la lumină a informațiilor). Dar înainte de a intra în mai multe amănunte privitoare la aceste etape, să începem cu un exemplu pe care-l putem folosi drept punct de referință pentru explorarea celor trei stadii diferite ale memoriei.

### **Nebunia rock'n'roll: un model pentru memorie**

Imaginați-vă o după-amiază însorită în care spălați vasele în bucătărie. Merge radioul și ascultați o melodie nouă, pe care n-ați mai auzit-o. În timp ce treceți cu buretele peste farfuriile, privind la mâna dumneavoastră care se încrețește în apă, observați cum începeți să fredonați melodia de la radio. În scurt timp veți cânta alături de cor la fiecare refren. Până la sfârșitul cântecului aveți deja în mână o lingură de lemn pe post de microfon și dansați prin bucătărie, urlând versurile, ca și cum ați fi pe scenă, și sperând să nu dea cineva peste dumneavoastră. Melodia se termină, la fel și prestația dumneavoastră, și terminați de spălat vasele.

Mai târziu, în aceeași zi, mergeți până la magazin să cumpărați câte ceva pentru cină și începeți să fredonați melodia din nou. Oamenii din celelalte mașini vă privesc ciudat, dar nu vă pasă. La semafor mai acompaniați corul de vreo două ori și, când se face verde, apăsați pe accelerație și vă pierdeți în asfințit sau, mai degrabă, spre parcare la magazinul de legume-fructe.

Ce s-a petrecut de fapt, dincolo de scurtul acces de nebunie declanșat de rock'n'roll? Este evident că v-ați amintit melodia, dar noi dorim să investigăm în detaliu însuși procesul prin care v-ați amintit-o.

## **Codificarea**

Prima etapă a procesului memoriei este numită *codificare*. În timp ce dumneavoastră ascultați melodia, creierul prelua date auditive neprelucrate (versurile și muzica) și le transforma într-un cod (un set de rețele neuronale) pentru a putea depozita informația pentru mai târziu. Când v-ați dat seama că vă place melodia, probabil ați început să-i acordați mai multă atenție. Acest lucru a facilitat codificarea mai profundă a informației în creier. (Mai departe veți afla cât de importantă este atenția în timpul procesului de codificare; vedeți capitolul 4). În curând ați început să cântați odată cu melodia. Această repetiție (repetarea unui lucru iar și iar, până este bine fixat) a ajutat procesul de codificare să fixeze melodia și mai adânc în minte. (Veți afla despre repetiție în capitolul 5.)

Codificarea este punctul de intrare a informațiilor pentru a fi stocate în memorie. Dacă n-am codifica nimic, nu ne-am aminti nimic. Acesta este de asemenea stadiul memoriei asupra căruia puteți avea cea mai mare influență. O codificare reușită duce la o memorie mai bună. Dacă informația nu este codificată corect, nu o mai puteți accesa. Dacă deveniți conștient de modalitatea prin care codificați informația, acest lucru vă va ajuta nespus la îmbunătățirea memoriei. Cartea de față vă oferă multe strategii de îmbunătățire a codificării.

**O CODIFICARE REUȘITĂ DUCE LA  
O MEMORIE MAI BUNĂ.**

## Depozitarea

Să ne întoarcem la melodia pe care ați cântat-o. După ce cântecul de la radio s-a încheiat, v-ați oprit din cântat și ați reînceput să spălați vase. Totuși, la momentul respectiv, melodia era deja stocată în memorie. De aceea ați putut mai târziu să o fredonați în mașină.

Majoritatea celor care se plâng de probleme cu memoria sunt nemulțumiți, de fapt, de capacitatea de a reține informația. Li se pare că informația acumulată se va pierde cumva sau că ei își vor pierde capacitatea de a o refolosi. Ca o ironie, această etapă a memoriei nu este aproape niciodată afectată în mod semnificativ. Nici măcar bolnavii de Alzheimer nu-și pierd total capacitatea de a stoca informații. Parțial, acest lucru se datorează faptului că modalitatea de stocare a informației de către creier este atât de complexă.

Amintirile nu sunt stocate într-un anumit loc din creier. Amintirile dumneavoastră sunt de fapt o rețea neuronală vastă, răspândită în tot creierul. Amintirea unui singur eveniment este legată astfel de multe alte sisteme din creier. De exemplu, în timp ce cântați, spălați vasele. Asta înseamnă că amintirea acestei melodii va fi cumva legată de spălarea vaselor. De fapt, s-ar putea ca data viitoare când spălați vase să vă reamintiți respectiva melodie. Amintirea este de asemenea legată și de imaginea mâinilor dumneavoastră încrețite de apă. Aceste tipuri de legături sunt un motiv pentru care procesul de codificare este atât de important. Cu cât este implicată mai multă energie în codificare, cu atât vor fi mai puternice și mai complexe aceste rețele neuronale.

## Memoria imediată

Poate fi util să ne gândim la capacitatea dumneavoastră de a stoca informație ca la un dublu proces. Primul vagon în care este încărcată informația îl reprezintă memoria imediată (cunoscută și sub denumirea de „memorie de scurtă durată”). Această *memorie ime-*

*diată* înmagazinează toată informația de care aveți nevoie pentru realizarea unui lucru la un moment dat.

Să presupunem că doriți să sunați la un magazin de muzică pentru a vă interesa de melodia pe care tocmai ați ascultat-o. Căutați numărul de telefon al magazinului, pe care îl depozitați apoi în memoria imediată. Presupunând că nu ați petrecut prea mult timp cu memorarea numărului și nici nu aveți vreun motiv să-l rețineți în continuare, informația se va șterge automat după ce nu mai aveți nevoie de ea.

Dacă, dimpotrivă, decideți să-l memorați și vă repetați numărul de mai multe ori (repetiție), în curând el va fi transferat în memoria de lungă durată. *Memoria de lungă durată* reprezintă acumularea tuturor lucrurilor pe care le-ați depozitat în minte și este extrem de vastă.

Așa cum am mai spus, capacitatea minții dumneavoastră de a păstra informația nu este aproape niciodată afectată semnificativ. Deci puteți sta liniștit, dacă aveți o perioadă grea în care vă amintiți cu greu unele lucruri, asta nu înseamnă că vă este afectat creierul. Nu trebuie să vă reparați echipamentul de stocare. Ar fi în avantajul dumneavoastră dacă v-ați concentra asupra proceselor de codificare și recuperare.

## **Recuperarea**

Etapa de recuperare a informațiilor din memorie este aspectul unde mulți observă o problemă. Să spunem, de exemplu, că, în loc să vă mișcați în mașină în ritmul melodiei, în drum spre magazin, ați avea o altă experiență. Să presupunem că v-ați tot gândit la melodie; versurile vă stau pe limbă, dar pur și simplu nu vi le puteți aminti. Asta ar semnala o problemă în etapa de recuperare a amintirilor. Recuperarea este procesul prin care informația stocată este reînvoată.

Sunt lucruri pe care le puteți face pentru a vă îmbunătăți capacitatea de recuperare a informațiilor și multe dintre acestea vor fi trecute în revistă în această lucrare. Totuși, trebuie să aveți grijă,

majoritatea problemelor de recuperare sunt de fapt probleme de codificare. Cu alte cuvinte, dacă informația ar fi fost inițial mai bine codificată, recuperarea acesteia nu ar mai fi fost o problemă. Prin urmare, deși există modalități de îmbunătățire a preluării de informații, partea memoriei asupra căreia trebuie să vă concentrați cu adevărat este procesul de codificare.

## ANTRENAREA MUȘCHIULUI MEMORIEI

Vă vom prezenta, pe parcursul cărții, câteva exerciții care să vă ajute să puneți în practică unele dintre conceptele prezentate. Dacă doriți să vă îmbunătățiți memoria, aceste exerciții sunt șansa dumneavoastră să o faceți. Într-o măsură tot mai mare, neuropsihologii încep să înțeleagă mintea ca pe un mușchi. Dacă o puneți la treabă, se va îmbunătăți. Dacă o lăsați să lăncezească, își va ieși din formă. Cu cât depuneți mai mult efort pentru îmbunătățirea memoriei, cu atât mai probabil e să aveți rezultate.

Asta nu înseamnă că trebuie să vă petreceți timpul, zi și noapte, făcând exerciții de memorare. De fapt, obiectivul îmbunătățirii memoriei este acela de a antrena partea frontală a creierului prin exerciții complexe de atenție. Numai practicarea memorării unor lucruri va îmbunătăți memoria la fel de mult ca exercițiile de atenție distributivă (de exemplu, cititul în paralel cu uitatul la televizor).



Data viitoare când doriți să vă amintiți ceva, gândiți-vă la procesul dumneavoastră de codificare în timp ce încercați să vă reamintiți. Să spunem că vă rătăciți mereu cheile. Data viitoare când le lăsați din mână, gândiți-vă: „Acum codific locul în care îmi pun cheile“. Spuneți-o cu voce tare. Dacă în jurul dumneavoastră sunt persoane care ar putea crede că v-ați pierdut mințile pentru că spuneți acest



lucru cu voce tare, ziceți-le pur și simplu: „Lucrez la memoria mea și poate ați face bine să procedați la fel.“ Doar e în joc memoria dumneavoastră.

Fiți conștient de ce se petrece în mintea dumneavoastră. Gândiți-vă la rețelele neuronale care se formează în momentul în care puneți cheile pe masă. Priviți cheile câteva clipe și asigurați-vă că locul unde le-ați lăsat s-a fixat bine în minte.

## TIPURI DE MEMORIE

Practic, există două tipuri de amintiri: lucrurile pe care știți că le știți și cele pe care le știți, dar nu știți că le știți. Aceste tipuri sunt numite adesea memorie declarativă și, respectiv, nedeclarativă.

*Memoria declarativă* este memoria conștientă. Ea reprezintă cunoașterea faptelor și evenimentelor și include atât informațiile *episodice* (legate de momentele temporale ale experiențelor trecute), cât și pe cele *semantice* (legate de fapte). Memoria declarativă stochează informații legate de fapte (cine, ce, când, unde, cum și de ce) și relațiile dintre ele. Se poate să mai întâlniți și alți termeni legați de memoria declarativă, cum ar fi „memoria explicită” sau „memoria cognitivă”. Majoritatea oamenilor se referă la acest tip de memorie atunci când observă probleme de pierdere a memoriei.

Memoria declarativă cuprinde orice informație la care recurgem la un anumit moment. Asta poate include ziua de naștere a unui prieten, un număr de telefon, cum să ajungi la magazinul preferat sau tabelul periodic al elementelor (în cazul în care l-ați memorat). Ea reprezintă suma totală a cunoașterii dumneavoastră intelectuale.

*Memoria nedeclarativă* este memoria care nu poate fi accesată conștient. Include învățarea mersului, obișnuințe și condiționări. Memoria nedeclarativă cuprinde deprinderi învățate prin repetiție, de exemplu șofatul sau mersul pe bicicletă. Ea pune la treabă mai

multe simțuri și sisteme și utilizează în execuția sa multiple căi motorii și cognitive. Memoria nedeclarativă mai este numită și „memorie implicită“, „memoria deprinderilor“ sau „memorie inconștientă“.

Scopul practic al distincției între aceste două tipuri de memorie este să puteți recunoaște cu ușurință zonele din viața dumneavoastră pe care le doriți îmbunătățite. Probabil nu veți putea face mare lucru în ceea ce privește memoria nedeclarativă. Însă vă puteți influența pozitiv memoria declarativă. Există două categorii de memorie declarativă pe care le vom analiza aici: memoria verbală și cea vizuală.

### **Sunteți pictor sau cântăreț?**

S-ar putea să simțiți deja diferența dintre memoria verbală și cea vizuală și să vă fi dat seama unde sunteți mai puternic și unde aveți puncte slabe. Poate nu vă folosiți capacitățile la maximum. Să începem, deci, cu o scurtă prezentare a diferențelor dintre memoria verbală și cea vizuală.

### **Memoria verbală**

*Memoria verbală* reprezintă abilitatea de a ne aminti informații referitoare la cuvinte. Dacă sunteți genul de persoană capabilă să facă microfon din limbă și să cânte atunci când aude o melodie cunoscută sau îndrăgită, există toate șansele să aveți o memorie verbală excelentă. Persoanele cu o memorie verbală dezvoltată au tendința de a citi mult, de a memora poezii și preferă instrucțiunile scrise oricărei hărți. Dacă vă vedeți mai degrabă cântăreț decât pictor, probabil sunteți o persoană mai înclinată spre verbalizare.

### **Memoria vizuală**

De partea cealaltă, *memoria vizuală* reprezintă abilitatea de stoca informații bazate pe imagini. Dacă sunteți o astfel de persoană

**N**-ar putea să nu vă placă ideea de a fredona melodia ce se aude la radio în timp ce trevăluți prin bucătărie. Poate că melodia ar putea să vă inspire în pictarea a ceva pe pereți. Dacă vă place să vedeți artă, **n**ă observați mai întâi formele semnelor de circulație și abia apoi cuvintele scrise sub ele, dacă acordați mai multă atenție peisajului dintr-un film decât dialogului dintre personaje, sunteți probabil o persoană înclinată spre aspectul vizual.

Acestea sunt doar înclinații personale, desigur. Memoria verbală și cea vizuală nu se exclud reciproc, s-ar putea foarte bine să vă placă arta la fel de mult ca memorarea de poezii. Trebuie doar să deveniți conștient de propriile înclinații. Majoritatea oamenilor au o mai mare înclinație spre vizual sau spre verbal. Dacă realizați unde vă aflați pe această scară, puteți să vă puneți la bătaie toate puterile în propriul beneficiu. Motivul este simplu – cea mai mare parte a informației poate fi stocată fie în memoria vizuală, fie în cea verbală.

## **TRADUCEREA INFORMAȚIEI VIZUALE ȘI VERBALE**

Oamenii traduc zilnic, inconștient, informația verbală în informație vizuală și invers. De fapt, ca în cazul multor procese asociate memoriei, acest proces de transpunere este unul atât de firesc, încât nici nu ne dăm seama de valoarea lui. Totuși, dacă doriți să vă îmbunătățiți memoria, este important să fiți conștient de aceste transpuneri și să le puneți să lucreze în favoarea dumneavoastră.

Să luăm un exemplu simplu pentru a ilustra acest proces: gândiți-vă cum vă găsiți drumul pentru a ajunge la magazin (sau oriunde altundeva). Să zicem că aveți nevoie stringentă de o căciulă de lână. A venit iarna și vă îngheață urechile tot timpul când ieșiți afară. Vă hotărâți să mergeți la cel mai apropiat magazin, dar abia v-ați mutat în zonă și nu știți unde este acesta. Așa că intrați pe Internet, găsiți indicații la unul din serviciile de hărți. Veți remarca că multe din aceste servicii oferă informații în două moduri – indicații scrise și hărți. Dacă sunteți o persoană înclinată spre vizual, veți utiliza

probabil harta. Dacă sunteți o persoană înclinată spre verbal, veți alege varianta indicațiilor scrise.

Dar să presupunem că nu reușiți să dați de magazinul respectiv pe Internet, așa că trebuie să sunați la ei pentru a cere indicații. Discutați cu un angajat care vă oferă indicații verbale, pe care le scrieți. Dacă sunteți o persoană înclinată spre vizual, o să cam aveți o problemă. Ce faceți în această situație? Desigur, majoritatea celor înclinați spre vizual fac rost de o hartă a zonei și găsesc drumul spre magazin cu ajutorul acesteia.

Aceasta este esența transferului de la informația verbală la cea vizuală: să iei o sumă de informații verbale și să le transformi în informații vizuale sau să transformi o serie de informații vizuale în informații verbale. Aceste tehnici de transformare pot fi instrumente extrem de utile în explorarea noilor modalități de a vă îmbunătăți memoria. Dacă sunteți o persoană înclinată spre vizual, transformați informația într-una vizuală. Astfel, stocați informații în zone ale creierului care sunt deja puternice și vă va fi mult mai ușor să vă reamintiți aceste informații.

Nu există aproape nicio limită a modalităților prin care puteți face transformarea dintre aceste două tipuri de memorie. Fiți creativi. Dacă nu puteți să vă amintiți ușor numele hamsterului celui mai bun prieten (informație verbală), încercați să vă gândiți la nutrița acestuia (informație vizuală) atunci când vă gândiți la nume. Dacă uitați mereu unde v-ați lăsat pantofii și aveți o memorie verbală puternică, când vă descălțați, șoptiți-vă: „Mi-am lăsat pantofii lângă mașina de spălat.” Sau, dacă sunteți o persoană înclinată spre vizual, fixați-vă mental o imagine a mașinii de spălat cu pantofii dumneavoastră lângă ea.



Experimentați. Data viitoare când doriți să vă amintiți ceva, încercați să folosiți atuurile memoriei dumneavoastră. Dacă aveți

o memorie vizuală bună, transformați informația într-una vizuală. Dacă aveți o memorie verbală mai bună, transformați informația într-una de natură verbală. Nu uitați să fiți creativ. Puteți aproape mereu transforma informația de care aveți nevoie într-o formă care va fi mai utilă pentru dumneavoastră.



## ÎN CONCLUZIE

Acest capitol este o prezentare pe scurt a modalității în care funcționează memoria și, în cea mai mare parte, am adaptat informația nevoilor acestei cărți. Așa cum am mai spus, memoria poate fi considerată o metaforă, dintr-un anumit punct de vedere. Când vorbim despre memorie ne referim la un model al felului în care funcționează mintea. Nu lucrul în sine, cât modelul conceptual al unui sistem operațional. În mintea dumneavoastră nu există un singur mecanism care să constituie memoria. Există însă o multitudine complexă de fenomene neurologice care au loc în tot creierul.

Oamenii de știință au interpretat memoria într-o mulțime de feluri de-a lungul timpului. Procesele implicate în memorare și diferențele dintre memoria verbală și cea vizuală nu sunt decât simple concepte; ele reprezintă modalități de organizare a informațiilor referitoare la felul în care considerăm să ne înțelegem mai bine pe noi înșine.

Conceptele din acest capitol ar trebui să vă ajute să utilizați mai eficient memoria dumneavoastră și să vă ofere o bază a modului în care vom trata memoria în restul lucrării de față. Avem două scopuri: de a fi corecți din punct de vedere științific și de a face această carte cât mai accesibilă. Astfel, am încercat să fie simplă, dar cuprinzătoare.

## DOCTORUL MEMORIEI

Citiți următoarele întrebări. Rețineți numărul mai mare de răspunsuri A sau B. Dacă dați mai multe răspunsuri A, aveți tendința de a fi mai curând verbal. Dacă dați mai multe răspunsuri B, aveți tendința de a fi mai curând vizual.

1. Aș prefera  
a) să scriu o poezie.                      b) să pictez un tablou.
2. Aș prefera  
a) să citesc o carte.                      b) să mă uit la televizor.
3. Aș prefera să mă orientez  
a) folosind instrucțiuni scrise.   b) folosind o hartă.
4. Îmi amintesc mai bine  
a) numele.                                  b) fețele.
5. Când mâzgălesc pe hârtie am tendința să  
a) scriu cuvinte.                      b) fac desene.
6. Când conversez, am tendința  
a) să mă concentrez pe cuvinte.  
b) să mă concentrez pe expresiile feței și pe gesturi.
7. În timpul liber prefer  
a) să rezolv integrale.                      b) să rezolv un puzzle.
8. La școală, aș prefera să fac un curs de  
a) dezbateri.                                  b) pictură.

În capitolele următoare ne vom concentra și vom detalia această idee și vă vom oferi modalități practice de îmbunătățire a memoriei. Înainte de asta, haideți să vedem în capitolul 2 care sunt scopurile memoriei dumneavoastră.

## Capitolul 2

### Să începem – percepții și obiective

Presupunem că scopul dumneavoastră, când ați cumpărat cartea, a fost de a vă îmbunătăți memoria (sau poate vă place doar să colecționați cărți despre memorie). Această presupunere sugerează că sunteți de părere că memoria dumneavoastră a început să sufere. În acest capitol, vom discuta despre percepția pe care o aveți asupra memoriei dumneavoastră și vă oferim un test scurt, prin care vă puteți evalua memoria și vă putem ajuta să stabiliți obiective realiste privind îmbunătățirea ei.

## PERCEPȚIA DUMNEVOASTRĂ ASUPRA PROPRIEI MEMORII

Așa cum afirma filosoful grec Epictet, „oamenii nu sunt deranjați de lucruri, ci de percepția lor asupra lucrurilor“. Aplicând această afirmație la percepția pe care o aveți asupra propriei memorii, putem afla câteva informații interesante. Credeți că aveți o memorie deficitară? De ce considerați așa? Credeți că memoria dumneavoastră poate fi fără cusur? Abilitatea dumneavoastră de a vă aminti este mai slabă decât altădată? Uitați numele cunoscuților mai des decât în trecut? Acum trebuie să vă notați totul pentru a vă aminti? Dacă ați răspuns afirmativ la aceste întrebări, putem presupune că dumneavoastră considerați că aveți o memorie „proastă“.

În era tehnologică agitată în care trăim, vă puteți considera memoria un fel de aparat de înregistrare care are scopul de a păstra

baza de date istorice asupra vieții personale. Vă așteptați ca memoria dumneavoastră să fie impecabilă, să înregistreze și să-și amintească numele fiecărei persoane cunoscute; să țină minte toate întâlnirile, ocaziile speciale și evenimentele, detaliile cerințelor unor proiecte și termenele limită; să știe ce aveți în frigider și toate ingredientele de care aveți nevoie pentru a găti cina; să știe tot programul soției, copiilor și al altor persoane importante și unde se află în fiecare clipă. Lista lucrurilor pe care dorim să le reținem este practic infinită. Iar când nu ne mai amintim chiar și unul dintre aceste lucruri, avem tendința de a da vina pe incapacitatea noastră de a ține minte. Spunem că avem o „memorie proastă” sau chiar ne convingem că suntem în fazele inițiale ale bolii Alzheimer.

Acest tip de gândire are și puncte slabe. În primul rând, aceste păreri sunt percepții subiective pe care le aveți asupra propriei memorii; nu reprezintă o evaluare obiectivă a capacității dumneavoastră mentale actuale. Ca atare, nu sunt cuantificabile și nu pot fi testate, tinzând spre negativism. Mai mult, acest negativism duce la anxietate și scăderea respectului de sine, care vor înrăutăți și mai mult problemele dumneavoastră de memorie. (Anxietatea și alte emoții negative influențează negativ capacitatea de rememorare. Vedeti capitolul 3 pentru mai multe informații.) Acest tip de gândire negativistă vă împiedică, de asemenea, să dezvoltați deprinderile necesare de a vă îmbunătăți memoria, pentru că elimină posibilitatea unei schimbări. Cu cât vă convingeți mai mult că aveți o memorie „proastă”, cu atât sunteți mai înclinat să acceptați acest lucru și să nu întreprindeți nimic pentru a o îmbunătăți.

Suntem ceea ce credem despre noi, într-o oarecare măsură, fie că acceptăm acest lucru sau nu. Dacă sunteți de părere că aveți o „memorie proastă”, chiar așa va fi. Există totuși o ieșire din această capcană. Înainte de a trece la alte aspecte ale memoriei, vrem să vă ajutăm mai întâi să lucrați la a avea o percepție favorabilă asupra propriei memorii. Vom face aceasta prezentându-vă un test scurt, care vă va ajuta să interpretați obiectiv capacitățile memoriei și vă va învăța cum să stabiliți scopuri concrete pentru memoria dumneavoastră.

Faceți testul care urmează pentru a evalua obiectiv modalitatea în care funcționează memoria dumneavoastră. *Testul de Memorie*



#000 este reprodus prin bunăvoința doctorului Gayatri Devi de la Serviciul de Asistență Medicală privind Memoria și Îmbătrânirea, din New York.



Acest test simplu evaluează unele aspecte ale memoriei și cunoștințelor dumneavoastră. Testul are două părți, o secțiune privind performanțele și o secțiune de istorie.

### *Testul de memorie.*

#### **Partea I**

1a. În ce an suntem? \_\_\_\_\_

1b. În ce anotimp suntem? \_\_\_\_\_

1c. În ce lună suntem? \_\_\_\_\_

1d. Ce zi a săptămânii este? \_\_\_\_\_

1e. În ce dată suntem azi? \_\_\_\_\_

2. Țineți minte următoarele cuvinte: măr, masă, ban.

3. Fără să vă uitați la ceas, scrieți ce oră este:

hh:mm \_\_\_\_\_

Acum uitați-vă la ceas și scrieți ora corectă:

hh:mm \_\_\_\_\_

4. Dați numele actualului și ultimilor patru premieri ai țării:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Scrieți denumirea următoarelor obiecte:

a.  \_\_\_\_\_

b.  \_\_\_\_\_

c.  \_\_\_\_\_

d.  \_\_\_\_\_

e.  \_\_\_\_\_

f.  \_\_\_\_\_

g.  \_\_\_\_\_

h.  \_\_\_\_\_



## **Punctajul testului de memorie**

### **Răspunsurile pentru Partea I a testului (punctaj total pentru Partea I = 18):**

1. Acordați un punct pentru data exactă în care sunteți (data ziua săptămânii, luna, anotimpul, anul). Rețineți că asta nu înseamnă să vă acordați câte un punct pentru fiecare în parte, ci numai dacă toate răspunsurile au fost corecte. (1 punct)
2. V-ați amintit cele trei cuvinte (*măr, masă, ban*) din întrebarea 16? Acordați un punct pentru fiecare răspuns corect. (3 puncte)
3. Dacă diferența dintre ora apreciată de dumneavoastră și cea corectă este de mai puțin de 30 de minute, acordați 1 punct (1 punct)
4. Acordați un punct pentru numele corect al fiecărui premiu. Ordinea în care vi le-ați amintit nu este relevantă. (5 puncte)
5. Acordați un punct pentru fiecare răspuns corect. (8 puncte)
  - a. Abac (1 punct)
  - b. Ghindă (1 punct)
  - c. Scară rulantă (1 punct)
  - d. Iglu (1 punct)
  - e. Creion (1 punct)
  - f. Raportor (1 punct)

g. Piramidă (1 punct)

h. Ceas (1 punct)

**Răspunsurile pentru Partea II a testului  
(punctaj total pentru Partea II = 10):**

6. Acordați un punct dacă v-ați amintit ultima adresă unde ați locuit. (1 punct)

7-15. Acordați un punct pentru fiecare răspuns negativ. (9 puncte)

Numărul total de puncte:

## **Interpretare**

Dacă aveți un scor de 27 sau 28 de puncte, felicitări! Se pare că aveți o memorie destul de bună. S-ar putea să vă surprindă acest lucru, mai ales dacă ați cumpărat cartea pentru a vă îmbunătăți memoria. Înseamnă că percepția asupra memoriei dumneavoastră nu reprezintă o părere justă asupra felului în care funcționează ea de fapt.

În orice caz, cumpărând această carte, nu ați făcut o investiție proastă. Acum știți cu siguranță că aveți o memorie bună. Cu toate acestea, chiar dacă rezultatul testului este foarte bun, lucrul la strategiile prezentate în carte vă poate ajuta la îmbunătățirea memoriei. Doar ați ales cartea cu un motiv și promitem să nu vă dezamăgim.

Dacă aveți un scor între 22 și 26 de puncte, stați bine, dar n-are niciun puțin ajutor. Nu înseamnă că aveți o „memorie proastă”, ci doar că aveți nevoie de puțin ajutor ca să o îmbunătățiți. Asta intenționăm să facem cu toți cei între 22 și 26 de puncte. Dacă vă aflați printre ei, este imposibil ca această carte să nu vă fie de ajutor. Citiți în continuare și îmbunătățiți-vă memoria.

Dacă aveți un scor de 21 de puncte sau mai puțin și ați remarcat că aveți probleme cu memoria sau credeți că o capacitate cognitivă scăzută vă afectează buna funcționare, poate ar fi bine să faceți un consult neurologic. Nu intrați în panică! Acest test nu reprezintă un diagnostic. Dacă aveți probleme de memorie și punctajul dumneavoastră se înscrie în această categorie, vă recomandăm să obțineți sfatul unui specialist. Poate doriți să vă împărtășiți îngrijorarea cu medicul dumneavoastră de familie și veți dori ca acest doctor să vă trimită la un neurolog. Acesta vă poate supune unei serii de examinări care vor ajuta să evalueze dacă aveți dificultăți cognitive sau nu.

## STABILIREA DE OBIECTIVE PENTRU MEMORIE

Acum că aveți o privire mai obiectivă asupra funcționării memoriei dumneavoastră, să începem să stabilim niște obiective pentru îmbunătățirea memoriei, acolo unde simțiți o nevoie mai stringentă. La stabilirea acestor ținte, scopul este să atingeți în mod real o îmbunătățire în funcționarea memoriei. Atunci când porniți la stabilirea lor, încercați să creați o legătură cu acele zone din viața dumneavoastră afectate negativ de funcționarea precară a memoriei.

Fii realist atunci când evaluezi aceste zone în care vrei să faci îmbunătățiri. Dacă vrei să memorai o sută de numere de telefon doar de dragul exercițiului, vă recomandăm să cumpărați unul din programele „minune” pentru care se face atâta reclamă la televizor. Dar dacă sunteți operator de telefonie și memorarea a o sută de numere de telefon vă poate îmbunătăți calitatea vieții, atunci nu mai stați pe gânduri.

Cel mai important aspect este calitatea vieții dumneavoastră. Cum ar putea îmbunătățirea memoriei să conducă la îmbunătățirea calității vieții dumneavoastră? Pe ce zone doriți să vă concentrați pentru îmbunătățirea memoriei? Stați prost la capitolul nume de

persoane? Întâlniri? Plata la timp a facturilor? Care este domeniul în care îmbunătățirea memoriei vă va ajuta cel mai mult? Odată ce v-ați dat seama de răspuns, crearea obiectivelor pentru memorie devine un proces în trei etape.

## **Pasul unu: fixați-vă obiectivul**

Primul pas este simplu: fixați-vă obiectivul. Ce doriți să îmbunătățiți? Să spunem că nu mai doriți să uitați nume. Spuneți-o cu voce tare. Dacă acesta este scopul dumneavoastră, recunoașteți-o. Dacă doriți să țineți minte fiecare întâlnire pe care o veți avea de-acum încolo toată viața, recunoașteți acest lucru. Orice obiectiv este valabil. Dar nu uitați, dacă doriți ca acesta să vă ajute, trebuie aplicat acelei zone care v-a creat cele mai multe probleme. Nu inventați un obiectiv doar ca să treceți mai departe de acest capitol din carte. Depuneți un mic efort și numiți acel ceva care chiar este problematic pentru dumneavoastră.

## **Pasul doi: redefiniți-vă obiectivul, pentru a-l face posibil**

Probabil nu o să reușiți să vă amintiți toate numele și întâlnirile pe care le veți avea de acum înainte. Nu are nimic. Acest lucru nu înseamnă că aveți o memorie defectuoasă. A uita este omenesc. A fi obsedat de uitare este inutil. Acceptați faptul că uneori mai și uitați. Doar astfel puteți face evaluări realiste asupra memoriei dumneavoastră și puteți evita depresia provocată de faptul că uneori uitați câte ceva.

Deci acum, dacă acceptați faptul că e normal să mai uitați, este momentul să vă stabiliți obiectivele într-o manieră realistă. Ar fi bine să le gândiți în variantă cantitativă, pe cât posibil, astfel mai târziu vă va fi mai ușor să apreciați obiectiv cât de bine le-ați atins.

## **A UITA ESTE OMENESC. A FI OBSEDAT DE UITARE ESTE INUTIL.**

Să luăm, de pildă, următorul obiectiv: „Nu mai vreau să uit niciun nume cât oi trăi.” Ei bine, asta sună nerealist. În tot acest timp, s-ar putea să vă uitați și propriul nume. Reformulați acum obiectivul încât să sune mai realizabil și măsurabil în parametri cantitativi. Ar putea să sune astfel: „Mi-ar plăcea să pot să identific cu 50% mai multe persoane de la birou după numele mic și cel de familie.” Iată un scop potrivit. Este realist și are un parametru clar, pe care-l puteți analiza obiectiv mai târziu. Folosiți acest exemplu ca model în stabilirea obiectivelor dumneavoastră referitoare la memorie.

### **Pasul trei: stabiliți un plan de acțiune în cadrul atingerii obiectivului**

În acest ultim pas, creați-vă un plan de acțiune odată cu obiectivul. Nu vă temeți, nu trebuie să fie unul complex. Uneori, termenul de „plan de acțiune” poate trimite cu gândul la o strategie militară bine pusă la punct. Nu la asta ne-am referit.

#### **Planuri de acțiune**

Un plan de acțiune reprezintă tactica exactă pe care doriți să o aplicați pentru a transforma obiectivul în realitate. În acest moment, planul dumneavoastră de acțiune ar putea fi să parcurgeți această carte și să introduceți în viața de zi cu zi strategiile sugerate aici. (Cel puțin, acesta sperăm că este planul dumneavoastră de acțiune.) Înaintând prin carte, poate doriți să vă revizuiți planul de acțiune pentru a reflecta asupra rezultatelor aplicării strategiilor sugerate prin exercițiile de aici, la problemele memoriei dumneavoastră. Po



fi strategii inspirate din orice capitol. Rețineți că s-ar putea să doriți să vă reîntoarceți la această parte a procesului de stabilire a scopului odată ce ați parcurs mai mult din carte.

## **Obiectivul îmbunătățit cu un plan de acțiune**

Acum să ne concentrăm asupra scopului dumneavoastră îmbunătățit cu planul de acțiune: „Voi citi această carte și voi folosi în viața de zi cu zi strategiile sugerate aici.” Dacă ați aplica această formulare la obiectivul dumneavoastră de a vă aminti numele, ar suna cam așa: „Mi-ar plăcea să pot să identific cu 50% mai multe persoane de la birou după numele mic și cel de familie. Pentru acestu, intenționez să citesc *Doctorul memoriei* și să folosesc strategiile sugerate aici pentru a atinge acest scop.”

Acum aveți ceva clar. Este un obiectiv real, tangibil, ce încorporează și un plan de acțiune. Puteți evalua progresul fără a folosi perspectiva subiectivă a dumneavoastră despre memoria proprie și aveți la dispoziție toate mijloacele de a o folosi. Acesta este tipul de proces prin care vreți să treceți la stabilirea fiecărui obiectiv.

Pentru a rezuma, pașii pentru stabilirea obiectivelor privitoare la memoria dumneavoastră sunt următorii:

1. Definiți-vă obiectivul.
2. Redefiniți-vă obiectivul, pentru a-l face tangibil.
3. Apoi aplicați-i un plan de acțiune.

După ce ați stabilit obiectivele, rostiți-le cu voce tare. Cum vă simțiți? Îngrijorat? Stresat? Ca în fața unui eșec iminent? Atunci poate că aveți așteptări prea mari și niciun plan clar de acțiune. Obiectivele ar trebui să ofere un fundament percepției pozitive asupra dumneavoastră și asupra memoriei. Începeți cu obiective tangibile și dezvoltăți-le pe parcurs.

Dacă vă îngrijorează gândul că ar trebui să vă amintiți cu 50% mai multe nume ale colegilor de birou, începeți cu doar 25% dintre acestea. Odată ajuns aici, puteți ridica ținta la 50%. Decizia e a

dumneavoastră. Principalul este să vă stabiliți obiective realiste și la îndemână. Altfel, o veți da în bară.

## RECOMPENSAȚI-VĂ EFORTURILE

Este, de asemenea, foarte important să vă recompensați eforturile. Obiectivele nerecompensate (ca și lipsa recompensei la serviciu), pot duce la frustrare și lipsa motivației. Analizați-vă succesul. Gândiți-vă ce pași ați urmat, pentru a putea repeta acest comportament. Poate doriți să țineți un jurnal al memoriei, în care să consemnați reușitele. Acesta vă poate oferi o înregistrare palpabilă a ceea ce ați reușit să faceți (asta în cazul în care uitați).

Ați putea chiar să vă oferiți o recompensă concretă pentru eforturile dumneavoastră. Atunci când ați atins scopul fixat, vă puteți răsplăti cu cina la un restaurant bun sau cu un film nou. Faceți orice vă ajută să vă simțiți bine în legătură cu reușitele dumneavoastră. Poate suna aiurea, ca și când ai recompensa un copil care se comportă bine la școală, însă a vă recompensa pentru reușită chiar merită. Valoarea unei astfel de încurajări este susținută de o mulțime de dovezi. În plus, meritați un film sau o cină. Este o scuză excelentă ca să vă răsfățați.

Mai presus de orice, încercați să vă convingeți singur de mai multe ori de succesul înregistrat de memoria dumneavoastră. Aveți încredere în puterea memoriei pe care o aveți. Mintea dumneavoastră, ca oricare alta, este o minune a creației. Sărbătoriți acest lucru. Eliminați deprecierea personală aduse „scăpărilor“ de memorie. Gândiți-vă la acestea în termeni mai blânzi – o scăpare a memoriei, față de un rateu al memoriei. Susțineți progresul pe care îl faceți. Îmbunătățirea percepției despre memoria dumneavoastră este similară cu îmbunătățirea respectului de sine pentru starea dumneavoastră psihică bună. Acest lucru este neprețuit.

## **PERCEPȚIILE MEMORIEI — O INTENȚIE BUNĂ, GÂNDITĂ PROST**

Apa are o memorie perfectă și încearcă  
mereu să se întoarcă de unde a venit.

Toni Morrison (1996)

Renunțați la trecut. Cu toții facem greșeala de a folosi percepțiile din trecut, despre amintirile noastre, ca etalon pentru așteptările viitoare despre cum ar trebui să „funcționeze” ele. Începem să credem că, dacă ne punem mereu la încercare cu percepția despre cum am fost în tinerețe, vom rămâne „veșnic tineri”. Această teorie nu se aplică memoriei, și cu atât mai puțin siluetei dumneavoastră. Trebuie să luați chiar aici și acum hotărârea de a renunța la acest mod de a gândi.

În primul rând, de vreme ce memoria este o parte a existenței noastre, iar existența este ea însăși un proces de învățare, memoria este în continuă schimbare. Peste zece ani nu va mai funcționa cum acum. Asta nu înseamnă că va deveni tot mai proastă, ci doar că va fi diferită. Pe măsură ce adăugăm tot mai multe informații, ca în cazul unui hard de computer, mințile noastre devin mai încete. Dar noi, spre deosebire de computere, devenim mai inteligenți și mai preciși odată cu trecerea timpului. Schimbările care au loc în modul de funcționare a memoriei noastre sunt un proces de îmbătrânire la fel de natural ca și firele de păr alb ce ne apar sau ca ridurile din jurul ochilor. Este un fenomen uman și real. Nu înseamnă că este un lucru rău.

În al doilea rând, percepțiile dumneavoastră despre fostele abilități ale memoriei sunt inexacte. Prin definiție, atunci când credeți că memoria dumneavoastră actuală este proastă, folosirea oricărei comparații cu modul în care funcționa ea în trecut vă duce direct spre eșec. În plus, dacă memoria dumneavoastră este într-adevăr așa proastă cum credeți, oricum nu vă mai puteți aminti cum

## DOCTORUL MEMORIEI

funcționa ea în trecut, pentru a putea face o comparație corectă. Așa că nu mai faceți greșeala de a compara memoria dumneavoastră de acum cu cea din trecut.

Dacă respectați acest sfat, vă promitem că memoria dumneavoastră se va îmbunătăți cu cel puțin 10 procente chiar de la început. Înainte de a trece la capitolul următor, luați o pauză și stabiliți-vă obiectivele personale în ceea ce privește memoria. Nu uitați, fiți cât mai la obiect, stabiliți scopuri realiste și includeți și un plan de acțiune pentru atingerea lor. Odată ce vă simțiți în largul dumneavoastră în privința acestor scopuri clare, putem iniția procesul de îmbunătățire a memoriei dumneavoastră în capitolul următor, referitor la relaxare.

## Capitolul 3

### Relaxați-vă și amintiți-vă

Poate că vă sună familiar monologul interior care urmează:

*Trebuie să ajung la lucru devreme, ca să mă pregătesc pentru ședința cu directorul, de la 9.30. După aceea trebuie să dau 15 telefoane, trebuie să termin de verificat raportul pe care trebuie să-l înaintez departamentului de marketing și-apoi trebuie să... oh, nu! Ce mai trebuia să fac după aceea? Știu cu siguranță că mai aveam ceva de făcut după-amiază. Oare ce era? Minunat! Acum chiar c-am încurcat-o! De ce nu-mi pot aminti? E de-a dreptul ridicol! Probabil că sunt în faza inițială de Alzheimer, la fel ca tata. Dacă-așa o fi, nu știu ce-o să fac! Oare ce trebuia să fac după-amiază?!*

Și, bineînțeles, vă amintiți că trebuia să luați prânzul cu o colegă abia când aceasta vă sună și vă spune că v-a așteptat la restaurant timp de jumătate de oră, până și-a dat seama că n-o să mai apăreți.

Trebuie să luați în calcul posibilitatea de a mai reduce din numărul sarcinilor pe care veți încerca să le faceți într-o zi și ar trebui să investiți într-o agendă. Dacă monologul interior de mai sus rezonă cu dumneavoastră, se întâmplă altceva. Sunteți stresat, iar stresul vă afectează memoria.

Aproape oricine trece prin momente în care încearcă din răspuneri să-și amintească ceva și nu reușește. Mulți dintre noi am trăit panica ce se declanșează după. Aceasta începe cu momentul în care

Începeți să vă faceți griji pentru ce se poate întâmpla dacă uitați ceva important. Îngrijorarea se transformă în panică atunci când începeți să vă gândiți că acest tip de uitare poate fi stadiul incipient al bolii Alzheimer sau că mintea vă funcționează prost și veți sfârși în curând într-un delir de amnezie.

Problema cu acest tip de gândire (dincolo de faptul că momentele catastrofale pe care le prevedeți s-ar putea să nu aibă loc niciodată) este că vă afectează abilitatea de a vă aminti. Anxietatea inhibă rememorarea. Chiar așa este, oameni buni, îngrijorarea că nu vă mai amintiți lucruri contribuie și mai mult la incapacitatea de a vă aminti. Odată ce începeți să vă faceți probleme că uitați, s-ar putea să nu mai reușiți să vă amintiți. Cercetările au demonstrat că anxietatea are un impact negativ asupra memoriei (Koltai-Attix, Mason și Welsh-Bohmer 2003).

## **CUM VĂ ESTE AFECTATĂ DE ANXIETATE MEMORIA**

Atunci când vă îngrijorați, mintea și trupul dumneavoastră sunt setate pe reacția *fugi sau luptă*. Este vorba de un set de reacții psihologice și fiziologice care le-au permis strămoșilor noștri să facă față pericolelor lumii înconjurătoare. Imaginați-vă un om al cavernelor față în față cu o nămilă păroasă. Oribilul animal își dezvăluie colții, între care se mai văd încă urme din masa anterioară, în fața stră-stră-stră-unchiului dumneavoastră, pe cale să devină gustarea lui următoare. Ar fi cazul ca tipul ăsta fie să o rupă la sănătoasa, fie să lupte ca un nebun.

Din fericire, mintea și trupul omului cavernelor au fost programate să facă exact acest lucru. În timp ce privea fălcile bestiei, îi creștea tensiunea sanguină, trimițând mai mult oxigen prin trup și spre creier, ajutându-l să fugă mult mai rapid și să gândească mult mai limpede. Totuși, ultimul lucru la care trebuie să se gândească ruda dumneavoastră aflată în primejdie era ce mâncase cu o seară înainte sau când trebuia să ajungă acasă copiii de la cursurile de vânatoare.

**ANXIETATEA PUR ȘI SIMPLU  
ANULEAZĂ MEMORIA. ANTIDOTUL PENTRU  
ANXIETATE ESTE RELAXAREA.**

Pentru a-și menține mintea concentrată asupra necesității imediate de a-și salva viața, funcțiile sale neurologice de nivel mai înalt nu au blocat într-o anumită măsură. Printre acestea se numără și memoria. Studiile au arătat că necesarul de oxigen din acele părți ale creierului care controlează funcțiile cognitive superioare, cum ar fi memoria, este dirijat spre alte zone din creier. Acest lucru asigură o mai mare „putere mentală” regiunilor care asigură supraviețuirea (Mason 2003).

Oricât ar părea de benefic sau de inutil, evoluția noastră psihologică nu a ținut pasul cu schimbările rapide ce au loc în societate. Este puțin probabil ca vreunul dintre noi să vrea vreodată să privească în gura înfometată a unei creaturi care dorește să-l mănânce. Mintea și trupul nostru sunt programate să răspundă situațiilor stresante de parcă am face exact acest lucru. Este valabil în cazul gândirii catastrofice care se produce când vă îngrijorați că nu vă mai puteți aminti ceva și care sunt motivele pentru care se întâmplă asta.

Dacă vă gândiți „cred că fac Alzheimer” sau „dacă nu-mi amintesc ce trebuie chiar acum, consecințele vor fi catastrofale”, vă neliniștiți și anulați reacțiile sistemului nervos autonom care conduc la reacția de *fugi sau luptă*. Anxietatea pur și simplu anulează memoria. Antidotul pentru anxietate este relaxarea. Haideți să analizăm un pic ce înseamnă acest lucru, apoi vă oferim niște exerciții care vă ajută să vă relaxați.

## **CE ÎNSEAMNĂ RELAXARE?**

Îngrijorarea nu poate exista într-un trup relaxat. Aceste stări sunt în antiteză. Și, după cum știți, anxietatea anulează o memorie

bună. Cu alte cuvinte, încă mai sunt speranțe. Dacă reușiți să vă relaxați, neliniștea dumneavoastră va scădea, iar memoria se va îmbunătăți. Problema este că mulți dintre noi nu au trăit adevărată relaxare și chiar dacă au făcut-o, cum am putea să intrăm în stare de relaxare când suntem ocupați cu lucrul, îngrijirea copiilor și în cercarea de a petrece puțin timp cu persoana iubită? Ei bine, avem unele răspunsuri pentru întrebările dumneavoastră.

*Relaxarea* este o stare psihică, la fel ca și anxietatea. Se manifestă fizic printr-un puls rar, o respirație scăzută și un consum redus de oxigen. În esență, este exact opusul anxietății. Atunci când corpul folosește mai puțin oxigen pentru reacția *fugi sau luptă*, înseamnă că este disponibil mai mult oxigen pentru alte zone ale creierului inclusiv cele răspunzătoare de memorie.

Atunci când vă relaxați profund, mintea și corpul își încetinesc ritmul și vă simțiți liniștit și împăcat. Nu mai suntem obișnuiți să facem asta în societatea agitată în care trăim, de aceea trebuie să cultivăm această stare. Să vă așezați în fața televizorului sau să luați o pauză de cafea pentru a traversa strada și a cumpăra o porție de junk-food la magazinul din colț n-o să vă ajute să vă relaxați profund. Ba chiar s-ar putea să vă streseze și mai mult. Dacă sunteți ocupați așa cum este toată lumea, va trebui să învățați să vă relaxați corect.

Majoritatea cărților importante referitoare la anxietate sugerează instituirea unui „program de relaxare” în activitatea dumneavoastră zilnică. Acesta presupune să petreceți zilnic o jumătate de oră sau o oră practicând tehnici de relaxare, cum ar fi relaxarea musculară progresivă, respirația abdominală, meditația sau vizualizarea. Dacă reușiți să faceți asta, e minunat. Nu există nicio îndoială că, dacă reușiți să vă relaxați la acest nivel, veți fi ajutat când încercați să recuperați o amintire pierdută sau uitată.

Dar acest tip de regim nu presupune să vă relaxați suficient pentru a vă îmbunătăți memoria. Vă vom arăta astfel o serie de tehnici pe care le puteți aplica rapid, chiar în momentul în care uitați ceva. Veți putea să vă relaxați mintea și trupul suficient de mult ca funcțiile dumneavoastră cognitive superioare să primească energia necesară pentru aflarea informației pe care o căutați.



## **RELAXAREA DESTINATĂ REMEMORĂRII**

Deci iați-vă pe scaun, la birou, știind că ați uitat ce aveți de făcut la 10.30 în această dimineață. Sunteți sigur că aveți ceva planificat, dar ați uitat să vă notați în agendă și acum nu vă mai amintiți despre ce era vorba. Începeți să vă enervați pe dumneavoastră, spunând: „Minunat! De ce fac mereu asta?” Vă holbați la monitorul calculatorului și, dacă privirea dumneavoastră ar putea ucide, calculatorul ar fi explodat de mult. Strângeți din dinți și din umeri. Vă spuneți: „Ce ridicol! Nu suport când nu-mi amintesc ceva”, și tot repetați acest lucru.

În acest moment, cel mai bun lucru pe care-l puteți face pentru a vă aminti este să luați o pauză, numai câteva minute, pentru a folosi unul dintre următoarele exerciții. Făcând acest exercițiu veți reuși nu numai să nu înșfăcați scaunul și să-l aruncați în calculator (strategie care nu duce la nimic bun), ci și să vă îmbunătăți abilitatea de a vă rememora.

### **Respirația abdominală**

Majoritatea oamenilor nici nu știu să respire așa cum trebuie. Respirația corectă este o artă uitată de societatea modernă, mai ales în culturile occidentale. Multe din culturile orientale au ridicat tehnicile de respirație la grad de ritual. De vreme ce respirația este controlată de sistemul nervos vegetativ, adică se produce involuntar, avem tendința de a ignora importanța ei. Dar gândiți-vă la următorul lucru: dacă nu respirăm, murim. Este un adevăr pe care îl înțelegem cu toții. Mai mult de-atât, o respirație corectă aduce beneficii enorme sănătății, atât fizice cât și psihice. Poate ați observat că majoritatea „programelor complete de sănătate” includ o componentă referitoare la respirație.

În ajutorul dumneavoastră, este important să realizați că respirația profundă reduce anxietatea, accentuează senzația de relaxare și

îmbunătățește capacitatea de rememorare. Are și meritul de a oxigena mai bine sângele. Sânge bine oxigenat va ajunge la acele regiuni ale creierului care coordonează memoria, încărcându-le cu mai multă „putere“. Așa că ne vom concentra pe practicarea unei respirații corecte. Exercițiul următor vă arată cum să respirați profund.



Primul lucru pe care trebuie să-l faceți pentru acest exercițiu este să vă așezați într-o poziție confortabilă. Această poziție depinde de locul în care vă aflați. Dacă sunteți la birou, ar trebui să închideți ușa (dacă aveți ușă), să vă lăsați pe spătarul scaunului, să vă ridicați picioarele pe birou și să desfaceți primul nasture de la pantaloni (nu uitați să-l încheiați la loc după terminarea exercițiului). Dacă sunteți acasă, ar trebui să vă întindeți pe pat sau într-un fotoliu extensibil. Alegeți locația în funcție de ce aveți la dispoziție în situația dumneavoastră. Locația nu trebuie să fie prea elaborată sau complicată sau să vă dea prea mare bătaie de cap. Dacă nu reușiți să găsiți o poziție complet relaxantă, și a sta în picioare în timp ce faceți acest exercițiu, cu ochii închiși, poate fi foarte util.

Odată instalat comod, puneți o mână pe burtă și cealaltă pe piept. Închideți ochii pentru a vă concentra complet asupra respirației. Simțiți cum aerul este inspirat și expirat. Observați care parte a corpului se ridică în momentul inspirației. Este pieptul sau burta? În majoritatea cazurilor, pieptul este cel care se ridică când inspirați. Dacă sunteți ca marea majoritate a oamenilor, pieptul se va umfla când inspirați. Veți dori să schimbați asta. Faceți un efort să respirați în adâncul plămânilor. Veți ști că se întâmplă acest lucru atunci când veți simți burta umflându-se, în timp ce pieptul rămâne aproape plat. Odată ajuns în acest punct, faceți următorul ciclu de cinci repetiții: inspirați până numărați la cinci, apoi expirați până la

cinci. În timp ce faceți asta, ar trebui să repetați cuvântul „relaxa-te” în sinea dumneavoastră.

Nu vă grăbiți! Asigurați-vă că numărați rar până la cinci, atât când inspirați, cât și când expirați.

Inspirați      . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5

Expirați      . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5

Încercați să inspirați complet, făcând burta puțin rotundă, dar nu tensionată. Faceți la fel și la expirare. Eliminați cât mai mult oxigen din plămâni, fără să vă produceți hiperventilație. Respirați rar și complet. Nu vă grăbiți. Dacă credeți că nu e suficient să numărați până la cinci, atunci numărați până la zece. Faceți cum vi se pare mai bine.

Acest exercițiu durează cam 1-2 minute în total. După ce ați repetat exercițiul, analizați-vă. Vă simțiți mai relaxat?



## **Încordare și relaxare: o scurtă metodă de relaxare musculară progresivă**

Poate ați auzit de relaxarea musculară progresivă (RMP). Aceasta reprezintă o modalitate sistematică de încordare și relaxare a tuturor grupelor mari de mușchi din corp. Sistemul a fost dezvoltat de Edmund Jacobsen acum peste 50 de ani (1947). Doctorul Jacobsen a descoperit că, prin încordarea și relaxarea controlată a grupelor de mușchi, oamenii pot învăța cum să elibereze tensiunile despre care nici nu bănuiau că s-au acumulat în aceste grupuri de mușchi. Timp de peste jumătate de secol, această tehnică și-a demonstrat beneficiile imense aduse sănătății.

Pentru a realiza un ciclu complet de RMP este nevoie de jumătate de oră. În mod cert, nu veți avea timp să faceți acest lucru când

sunteți preocupat de organizarea vieții dumneavoastră și încercați să rememorați anumite lucruri pe parcurs. În schimb, am dori să vă arătăm că este o modalitate mult mai scurtă de încordare și relaxare a anumitor grupuri de mușchi din corp, cu scopul de a genera un răspuns de relaxare care vă va ajuta la îmbunătățirea memorie



Pentru ca exercițiul să dea rezultate, este o idee bună să vă așezați într-o poziție comodă, la fel ca în cazul exercițiului de respirație abdominală. Aflat în poziție, urmați pașii de mai jos.

Ar fi o idee grozavă dacă ați urma toată schema, în ordinea de scrisă. Prin acest exercițiu vă relaxați toate grupele mari de mușchi din corp, ceea ce va fi foarte benefic pentru memoria dumneavoastră. Dacă acest lucru nu este posibil (de pildă, sunteți încălțat cu niște pantofi care nu vă permit să faceți exercițiul dedicat picioarelor) sau dacă simțiți că nu aveți timpul necesar la dispoziție, nu vă faceți griji. Puteți scurta exercițiul prin relaxarea acelor grupe de mușchi care vă sunt la îndemână în respectivul moment.

Totuși, vă recomandăm să faceți câteva dintre exercițiile dedicate unui grup mai larg de musculatură. Astfel veți simți mult mai mult relaxare. Dacă doar strângeți și relaxați pumnii nu cred că veți simți o mare diferență, dar dacă faceți acest lucru cu mușchii stomacului sau cu mușchii mari ai picioarelor, răspunsul va fi mult mai bun.

Efectuați fiecare dintre următoarele cicluri de încordare-relaxare timp de 10-15 secunde. Mențineți încordarea până numărați la 10 și relaxați tot până la 15. În timp ce vă relaxați mușchii, încercați să simțiți cum toată încordarea se duce și relaxarea se instalează din ce în ce mai adânc în fiecare grupă musculară.

## **Tălpile și gambele**

**Încordare:** Întindeți-vă picioarele de la genunchi, îndreptați vârfulle degetelor înainte. Îndoii degetele în spate, ca și cum v-ați transforma talpa într-un pumn.

**Relaxare:** Aduceți tălpile picioarelor înapoi într-o poziție relaxată și stabilă.

## **Coapsele și fesele**

**Încordare:** Întindeți din nou picioarele din genunchi. De data aceasta, relaxați-vă talpa și apăsați piciorul cât mai mult posibil, încât efortul să se simtă în coapse. În același timp, strângeți fesele. Dacă stați pe scaun, ar trebui să simțiți că vă ridicați ușor în timp ce strângeți fesele.

**Relaxare:** Aduceți din nou tălpile și picioarele în poziție relaxată și relaxați fesele, încât să simțiți că stați lipit de scaun.

## **Spatele**

**Încordare:** Arcuiți spatele, umerii și gâtul, încât să simțiți toți mușchii spatelui.

**Relaxare:** Reveniți în poziția inițială. Puteți să vă cocoșați un pic spatele pentru a reveni din arcuire și a vă relaxa mușchii complet.

## **Burta**

**Încordare:** Luați o poziție „semișezut”, încordând mușchii abdominali.

**Relaxare:** Reveniți din poziția „semișezut”. Ați putea chiar să împingeți burta în față, pentru un efect mai bun.

(Rețineți că acest exercițiu este extrem de eficient și poate fi făcut oriunde. Dacă este executat corect, este aproape inobservabil și poate fi efectuat chiar și la supermarket sau în timpul unei ședințe de afaceri. Este eficient și datorită faptului că mușchii abdominali sunt printre cei mai mari mușchi din organism).

## Umerii

*Încordare:* Ridicați umerii spre urechi.

*Relaxare:* Reveniți în poziție și lăsați brațele să atârne pe lângă corp.

## Brațele

*Încordare:* Aduceți brațele drepte înainte, la nivelul umerilor. Strângeți pumnii și încordați bicepșii și tricepșii.

*Relaxare:* Din nou, lăsați brațele moi pe lângă corp.

## Maxilarul, gâtul și fața

*Încordare:* Încleștați dinții, încruntați-vă și apropiați sprâncelele.

*Relaxare:* Relaxați-vă. Lăsați maxilarul să atârne puțin liber. Simțiți cum se relaxează mușchii frunții.

## Lânchezeala

Ați venit vreodată acasă după o zi lungă și epuizantă de lucru și v-ați aruncat în fotoliu sau pe un scaun sau pe canapea și ați rămas acolo să lâncheziți, ca o păpușă de cârpă? Nu-i așa că-i minunat? E o stare atât de relaxantă, aproape că ați putea adormi doar gândindu-vă la asta. Iată o tehnică pe care o alintăm cu termenul de „lânchezeală” și care este o modalitate grozavă de a vă relaxa.

## CUM O FACEM SĂ FUNCTIONEZE Lânchezeala

E foarte simplu. Stați jos pe pat sau pe scaun, oriunde vă convine mai bine, în funcție de împrejurări, și lăsați toată încordarea să vi

scurgă din corp. Imaginați-vă că sunteți o păpușă de cârpă. Goliți-vă mintea și lănceziți. Lăsați încordarea să vă cadă de pe umeri, brațele să atârne pe lângă corp, capul să vă cadă în piept, iar maxilarul să se deschidă liber. Dacă simțiți nevoia, întindeți picioarele. Faceți tot ce puteți pentru a deveni moale.

Este important ca, atunci când intrați în starea de prostrație, să nu încercați să vă amintiți nimic. Goliți-vă mintea, așa cum ați făcut-o cu trupul. Nu uitați, o păpușă de cârpă nu poate nici să gândească, nici să se miște. Deveniți acea păpușă. Dacă sunteți foarte încordat, poate ar fi bine să faceți câteva exerciții de respirație abdominală înainte de a începe exercițiul de lăncezeală.

După ce lănceziți un minut sau două, reveniți la starea normală. Ridicați-vă de pe scaun și reluați-vă activitatea, mai ales folosindu-vă memoria.



## **Vizualizarea**

Vizualizarea este un exercițiu mental. Toate celelalte tehnici din acest capitol au o accentuată componentă fizică. Nu și aceasta. Unul din motive este acela că majoritatea oamenilor intră mai rapid în starea de relaxare atunci când sunt conectați la realitatea fizică imediată. Cu toate acestea, vizualizarea este un instrument de relaxare extrem de puternic, atunci când este aplicat eficient.

Ca și respirația abdominală și RMP, vizualizarea poate fi un exercițiu extrem de complex. S-au scris multe cărți despre acest subiect. Dacă vă hotărâți în acest sens, puteți transforma vizualizarea într-o practică zilnică regulată. În forma ei mai sofisticată, poate deveni un fel de autohipnoză. Pentru a ajunge acolo, este nevoie de mult timp și energie. Ca și majoritatea exercițiilor prezente în acest capitol, vizualizarea s-a dovedit a avea efecte fizice și

psihice extraordinare pentru sănătate. Este chiar uluitor ce poate face mintea umană.

Multe dintre exercițiile de vizualizare includ programe predefinite de inducere a unei stări semihipnotice, purtându-vă într-o călătorie mentală pusă la punct anterior. Există pe piață o mulțime de casete care vă conduc într-o călătorie de vizualizare printr-o pădure frumoasă, de-a lungul unor plaje cu nisip alb și fin, de unde se vede oceanul, sau pe o punte atârnată peste o apă curgătoare. Acestea sunt exerciții minunate, dar consumă mult timp. O să vă cerem să faceți ceva un pic diferit. Vă vom sugera să vă gândiți la propria dumneavoastră vizualizare.



Fiecare are momente, în timpul unei zile, când alunecă în visare cu ochii deschiși. Vă sugerăm aici să transformați acele momente în clipe de relaxare.

Reveniți în poziția confortabilă cea mai potrivită pentru dumneavoastră, închideți ochii și lăsați-vă gândurile să zboare aiurea. Cu puțină respirație abdominală înainte, puteți fi pregătit pentru acest exercițiu, așa că începeți în acest mod, dacă doriți.

Când simțiți că mintea începe să zburde, în întunericul ce vă înconjoară, invocați o imagine care vă provoacă plăcere și vă face să vă simțiți împăcat. Poate fi vacanța de vis pe care ați avut-o sau o amintire din copilărie. Poate fi un fragment din romanul preferat sau o pictură pe care o admirați. Dacă reușiți să fiți creativ, puteți creiona pe loc o imagine complet nouă. Încercați să vă puneți imaginația la treabă. Imaginați-vă în detaliu sunete și reprezentări. Simțiți mirosul florilor de pe marginea drumului pietruit? Puteți observa minunatele culori ale peștilor tropicali din acvariul pe care vi l-ați dorit dintotdeauna?

Acum plasați-vă în interiorul acestei scene. Vă vedeți plimbându-vă pe un drum pietruit, într-un sătuc de acum sute de ani. La colț



## *Relaxați-vă și amintiți-vă*

se află taverna preferată. Este întuneric, iar mirosul de pâine proaspătă, bere și cârnați se strecoară pe ușă. Intrați. Ce se întâmplă mai departe depinde de dumneavoastră. Este viziunea dumneavoastră. Este momentul dumneavoastră de relaxare.

Când vă simțiți relaxat și toată scena s-a încheiat în mintea dumneavoastră, reveniți ușor la lumea ce vă înconjoară. Poate doriți să mai stați jos câteva minute, să vă reacomodați cu mediul, înainte de a vă reîntoarce în lumea reală.

**SFAT:** După ce parcurgeți unul din exercițiile de mai sus, încercați ușor să vă reamintiți ceea ce doreați. Dacă vă grăbiți, imediat după exercițiu, să vă aduceți aminte, veți strica tot ce ați realizat cu ajutorul exercitiului de relaxare. Încercați din nou să căutați informația în minte. Dar fără grabă. Este chiar aceluși. Relaxați-vă și vă ieși la lumină.

## **PUNEȚI LUCRURILE CAP LA CAP**

Ați reușit! Acum știți cum să vă relaxați. În fine, poate nu complet. E nevoie de mult exercițiu pentru o adevărată relaxare. Dar dacă profitați din plin de aceste exerciții și le utilizați atunci când aveți nevoie, în curând veți putea să vă relaxați în voie și vă veți îmbunătăți memoria.

Unul dintre lucrurile minunate legate de exercițiile pe care vi le-am arătat în acest capitol este acela că le puteți folosi în tandem. Adică puteți face mai multe exerciții în același timp. Ați observat că v-am sugerat să începeți cu respirația abdominală chiar înaintea exercițiilor de mai sus. Iată una dintre combinațiile posibile. Puteți lăncezi și vizualiza în același timp, puteți face respirație abdominală

în timpul ciclurilor de încordare-relaxare musculară. Depinde numai de dumneavoastră.

**SFAT:** O altă modalitate de îmbunătățire a memoriei este relaxarea în faza de codificare. Vă amintiți, din capitolul 1, definiția codificării ca proces ce are loc când se introduce informația în creier? Dacă sunteți tensionat, nu veți putea codifica corect. În mod automat, și recuperarea informației va fi mai anevoioasă. Pentru a vă îmbunătăți memoria, faceți oricare din exercițiile de relaxare prezentate în acest capitol înainte de a codifica informația importantă. Totodată, vă pot ajuta câteva reprize de respirație abdominală.

**SFAT:** Interesați tehnica numită „Metoda Loc”. Memorați 10 locuri din locuința dumneavoastră care vor rămâne mereu aceleași. Asta o să vă servească drept puncte de referință de care vă puteți atasa viitoarele amintiri. De fiecare dată când vreți să memorați ceva, atașați acel lucru de una dintre cele 10 locații. Primul lucru se va atasa de primul loc, al doilea de următorul și tot așa. De exemplu, să spunem că azi trebuie să-mi amintesc să ridic corespondența și să schimb uleiul la mașină. Prima locație este holul de intrare al casei. Îmi imaginez că pășesc în hol, deschid ușa și mă invadează o avalanșă de corespondență. Pășesc spre cea de-a doua locație, bucătăria. Cum pătrund în bucătărie, mecanicul meu auto stă chiar în mijlocul mesei, turnând ulei de motor pe jos. Mai târziu, când va trebui să-mi amintesc ce am de făcut în ziua respectivă, pur și simplu o să-mi imaginez cum intru în casă.

### *Relaxați-vă și amintiți-vă*

Cu cât devine mai eficientă relaxarea în acel moment, cu atât mai eficientă va deveni și memoria dumneavoastră. Se va îmbunătăți simțitor pe măsură ce relaxarea devine mai bună.

Pentru că ați reușit să vă relaxați, capitolul 4 vă va arăta cum să fiți pe fază, să fiți atent. Nu uitați să luați cu dumneavoastră tot ce ați acumulat legat de relaxare de-a lungul lecturii care-a mai rămas din carte. O să vă ajute mai mult decât vă puteți imagina.

# Capitolul 4

## Fiți atenți!

„Fii atent!“ Când erați copii, probabil ați auzit propoziția asta de sute de ori de la părinți, profesori, mătuși, unchi și alții. Probabil o mai auziți încă pronunțată de soție sau partenerul de viață dacă vă uitați la televizor sau citiți ziarul în timp ce vorbește cu dumneavoastră. Ce înseamnă cu adevărat acest îndemn și care este încărcătura lui „fii atent“?

Se presupune că știm aproape instinctiv ce înseamnă să fim atenți. A fi atent este o funcție cognitivă, ca și memoria, care funcționează atât de natural, încât nu ne gândim prea mult la ea. Cu toate acestea, de cele mai multe ori nu suntem deloc atenți.

Adevărul este că atenția este un proces cognitiv extrem de sofisticat, care stă practic la baza tuturor celorlalte funcții cognitive. Folosim atenția când privim ceva, când ascultăm ceva, când vorbim și chiar și când mâncăm. Atenția este extrem de importantă mai ales pentru memorie. Regula de bază este următoarea: cu cât acordăm mai multă atenție unui set de date, cu atât mai probabilă este rememorarea acelui set. O atenție mai bună înseamnă o memorie mai bună. Așa stând lucrurile, a fi atent este un pas important în îmbunătățirea memoriei.

Să ne întoarcem la oile noastre: Ce este atenția? Una dintre definițiile date de dicționarul Merriam-Webster's Collegiate (ediția a 11-a) afirmă că atenția este „actul sau starea de prezență, mai ales prin orientarea minții asupra unui obiect sau a unui gând.“ Până aici toate sunt bune, dar a înțelege ce este atenția și

**O ATENȚIE MAI BUNĂ ÎNSEAMNĂ  
O MEMORIE MAI BUNĂ.**

felul cum funcționează ea în creierul dumneavoastră pentru a ajuta la îmbunătățirea memoriei presupune mai mult decât o simplă definiție.

## **ATENȚIE PASIVĂ VS. ATENȚIE ACTIVĂ**

Trebuie să întrerupem acest capitol pentru a vă pune o întrebare importantă referitoare la memorie. Vă amintiți numele persoanelor care au scris această carte? Probabil că nu. Haideti, întoarceți la copertă și rețineți numele de acolo. Fiți atenți la aceste nume. Vă promitem că merită.

Și acum să ne întoarcem la programul stabilit...

Atenția reprezintă de fapt abilitatea de a vă concentra asupra unui lucru. În mod normal, acest proces are loc cu un scop anume. Dar există felurite tipuri de atenție pe care o acordați oricăror activități. Totuși, înainte de a discuta despre tipurile diferite de atenție, să începem cu niște atribuții de bază ale acesteia.

Vă puteți implica activ și pasiv în orice faceți. Dacă sunteți implicați activ în ceva, înseamnă că sunteți conștient de ceea ce faceți și depuneți eforturi în acest sens. Când sunteți implicat pasiv, sunteți mai puțin conștient de ceea ce faceți și nu sunteți angrenat cu adevărat în respectiva activitate.

De pildă, să spunem că vi s-a stricat mașina și trebuie să ajungeți la o stație de autobuz pentru a vă întâlni cu un prieten și a lua prânzul împreună. Sunteți nervos că nu aveți mașină, dar nu este sfârșitul lumii. Puteți privi această plimbare în două feluri. Fie vă implicați

activ în ea, bucurându-vă de aerul răcoros, privind împrejurimile și simțind în mod concret soarele luminându-vă fața. Poate vă hotărâți chiar să profitați de ocazie și să faceți un pic de exercițiu fizic, transformând plimbarea în marș (apropo, atât exercițiile fizice, cât și cele psihice sunt benefice pentru memorie). De partea cealaltă, puteți merge pasiv spre stație, lăsându-vă trupul să urmeze drumul automat, până vă urcați în autobuz.

Aceleași alegeri le aveți și în cazul atenției. Puteți fi atent la un lucru în mod activ sau în mod pasiv. În exemplul de mai sus, ați fi ajuns în stație oricum, astfel încât consecințele pasivității ar fi fost minime. Totuși, în cazul memoriei, diferența dintre atenția activă și cea pasivă este imensă. Motivul principal este unul singur: cu cât sunteți atent mai activ, cu atât veți codifica mai bine informația în memorie. Stați! Ce înseamnă „codificare”? Dacă vă amintiți, este foarte bine. Dacă nu, nicio problemă: întoarceți-vă la capitolul 1 și reîmprospătați-vă memoria.

După cum știți din capitolul 1, singura schimbare cu adevărat importantă pe care o puteți face pentru funcționarea mai bună a memoriei dumneavoastră va fi în timpul procesului de codificare. (Vedeți capitolul 5 pentru sugestii privind îmbunătățirea procesului de codificare). Cu cât acordați o atenție mai activă unui set de date atunci când dați de ele, cu atât mai puternice vor deveni legăturile neuronale legate de respectivele date. O rețea neuronală mai puternică înseamnă o rememorare mai bună, adică o memorie mai bună. Ideea acestor aserțiuni este doar repetarea mai elaborată a ceea ce ați auzit întruna în copilărie: „Fii atent!”



Mai devreme v-am rugat să memorați numele de pe copertă. Ați reușit? Dacă nu, rușine! Dacă da, scrieți mai jos numele (sau, dacă nu vă place să scrieți pe carte, puteți doar să vi le amintiți).

Acum verificați numele pe care le-ați scris sau vi le-ați amintit, comparându-le cu cele de pe copertă. Sunt corecte? Foarte bine. Ați reușit. Ați trecut testul.



S-ar putea să vă întrebați dacă autorii și-au pierdut temporar uzul rațiunii. Stați liniștiți, suntem bine. Sau poate ne-ați ghicit strategia. Da, acest mic test a avut un scop mai important.

Ideea din spatele acestui exercițiu a fost de a vă oferi o experiență directă legată de diferența dintre atenția activă și cea pasivă. Când v-am cerut inițial să vă amintiți numele, probabil nu ați reușit să o faceți. Dacă ați reușit, fie nu aveți nevoie de cartea aceasta, fie aveți un talent aparte. Oricum, ați aruncat o privire pe copertă atunci când ați cumpărat cartea, poate chiar ați citit numele autorilor, dar nu ați depus un efort deosebit pentru a le memora. Cu alte cuvinte, le-ați acordat o atenție pasivă.

Când v-am cerut a doua oară să vă amintiți numele, probabil ați făcut-o mai bine. Și asta pentru că v-ați întors la copertă, v-ați uitat la nume, acordându-le o atenție activă și codificându-le mai bine în memorie. Dacă acest exercițiu a funcționat așa cum speram, iată dovada importante diferențe dintre atenția activă și cea pasivă. Mai mult, este dovada convingerii noastre că atenția activă chiar îmbunătățește memoria.

Iar acum vă acordăm permisiunea de a șterge pe vecie din memorie numele reținute.

Vă mulțumim pentru participare. A fost un test al sistemului de urgență al memoriei.

Dacă doriți o modalitate mai facilă de îmbunătățire a memoriei, preluați acest concept dincolo de paginile acestei cărți și începeți să

acordați o atenție activă lucrurilor pe care doriți să le rețineți. Dacă doriți să vă amintiți să-l luați pe Tommy de la antrenamentul de fotbal, ca să nu vină singur pe jos, prin zăpadă, atunci acordați o atenție activă momentului când vă spune la ce oră se termină antrenamentul. Să fiți angrenat activ în momentul codificării este poate cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru memorie.

## TIPURI DE ATENȚIE

Este ușor de identificat diferența dintre atenția activă și cea pasivă. Cu toate acestea, procesul de atenție este mult mai complex decât aceste două dimensiuni. În 1988, Lazar Stankov identifica șase tipuri diferite de atenție. În continuare trecem în revistă aceste șase tipuri:

**Concentrarea** reprezintă abilitatea de a susține energia mentală orientată spre o sarcină precisă pe o perioadă mai lungă de timp. Gândiți-vă că vreți să citiți o carte cu un grad de înțelegere mai mare decât lecturile dumneavoastră obișnuite. Acest lucru necesită concentrare.

**Vigilența** reprezintă abilitatea de a detecta simboluri ce apar rar, pentru o perioadă mai mare de timp. Observarea stelelor căzătoare este un exemplu bun de vigilență.

**Căutarea** reprezintă abilitatea de a selecta un tip anume de informație dintr-o sumă de informații asemănătoare. Să poți identifica un nume dintr-o listă de nume, dintr-o carte de telefon, este un exemplu de căutare. Căutarea cuvintelor din revistele de rebus sau integrale sunt și ele exemple de căutare.

**Atenția selectivă** reprezintă abilitatea de a direcționa energia mentală spre o anume activitate, în timp ce este blocat alt tip de informație care ar putea interfera cu atenția. Să citiți o carte în timp ce soția vorbește la telefon este un exemplu de atenție selectivă. (Nu



## ***Fiți atenți!***

uitați, acest lucru este diferit de „ascultarea selectivă“, o abilitate care va duce inevitabil la sfârșitul relației dumneavoastră.)

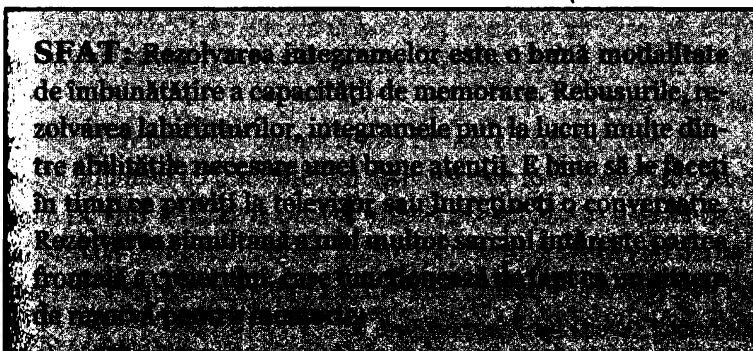
**Atenția alternativă** reprezintă abilitatea de a vă conecta și deconecta atenția de la doi stimuli diferiți. Să citiți o carte și să priviți la televizor, iată un exemplu de atenție alternativă.

**Atenția distributivă** reprezintă abilitatea de a face două lucruri diferite în același timp. Să ascultați muzică în timp ce spălați vasele este un exemplu bun de atenție distributivă.

Dar ce înseamnă toate acestea pentru dumneavoastră? De ce să vă pese că sunt șase tipuri de atenție? În definitiv, nu sunteți neuro-psiholog (sau poate sunteți, caz în care ne cerem scuze). Ar trebui să vă pese din două motive. În primul rând, alegerea tipului de atenție acordat unei anume activități a arătat că poate îmbunătăți memoria (Niemann, Ruff și Baser 1990).

În al doilea rând, cele mai importante tipuri de atenție – cea selectivă, alternativă și distributivă – presupun utilizarea unei cantități semnificative de energie cognitivă. Fiind conștienți de tipul de atenție pe care îl folosiți, veți putea să vă concentrați energia cognitivă acolo unde doriți să aveți cea mai mare eficiență. Astfel, vă veți îmbunătăți memoria.

Dar la ce ne referim prin „energie cognitivă” și cum afectează aceasta memoria?



**UN EFORT EFICIENT ESTE  
CEL CARE RESPECTĂ LIMITELE.**

## **ENERGIA COGNITIVĂ ȘI OBOSEALA**

Este posibil ca până acum să fi rămas cu impresia că vă în demnăm să depuneți mai mult efort atunci când vă concentrați atenția. E adevărat – atenția presupune efort, iar efortul acesta vă va îmbunătăți memoria. Însă iată partea dificilă: efortul eficient este cel care respectă limitele.

Fiecare dintre noi are o cantitate finită de energie cognitivă (în cazul unora fiind mai limitată decât în al altora). Resursele acestea limitate trebuie folosite cu grijă, întrucât suprasolicitarea poate agrava situația. Domeniul în legătură cu care doriți să deveniți mai conștienți este cel căruia trebuie să îi dedicați energie. Vă putem învăța cum să procedați pentru a reține sute de nume, dintr-un grup vast de persoane, așa cum fac experții în memorie care apar la televizor, dar care ar fi valoarea reală a acestei abilități? Cu ce v-ar ajuta? Chiar și exercițiul de mai sus, pentru care v-am ruga să vă amintiți un nume de pe coperta acestei cărți, se putea dovedi a fi unul inutil (din fericire, am reușit să îl salvăm de la această tragică soartă).

Iată cum stă treaba: nu vă puteți aminti chiar totul, și nici nu v-ați dori. Dacă v-ați petrece viața tratând totul cu o atenție activă și ați încerca să vă amintiți fiecare detaliu al fiecărei zile, ați obosi extrem de repede și-apoi v-ați pierde mințile. Creierul nostru în tră natural în stare pasivă, pentru a stoca energia cognitivă necesară lucrurilor cu adevărat importante.

## ***Fiți atenți!***

Știți unde aveți probleme de memorie (capitolul 2 v-a ajutat în acest sens) și știți ce doriți să vă amintiți mai bine. Ideea este să aplicați exercițiile și conceptele din această carte la zonele cu probleme, nu asupra tuturor zonelor memoriei.

Când sunteți obosit mental, resursele dumneavoastră de energie cognitivă sunt înapinate. Dacă vă extenuați, vă veți inhiba abilitatea de a vă aminti. Anumite tipuri de atenție solicită o cantitate imensă de energie cognitivă, mai ales atenția selectivă, alternativă și distributivă. Poate ați observat că, atunci când încercați să citiți și să vă uitați la televizor în același timp, nu vă mai amintiți nici ce-ați citit, nici ce-ați văzut. Parțial, acest lucru se explică prin faptul că vă folosiți prost resursele cognitive limitate. Fiecare dintre aceste activități solicită multă atenție. Dacă o împărțiți între ele, cel mai probabil n-o să vă amintiți prea bine niciuna dintre ele.

Unul dintre motivele principale pentru care oamenii au probleme de memorie este că se întâmplă prea multe lucruri. Pur și simplu nu le putem procesa pe toate. Ar fi bine să putem, dar realitatea este alta. Așa că fiți îngăduitor cu dumneavoastră și cu memoria dumneavoastră. Respectați-vă limitele. Veți descoperi că vă amintiți mai multe, dacă vă îngăduiți libertatea de a nu vă aminti totul.

## **NELA**

NELA este acronimul folosit pentru o metodă de conservare a energiei cognitive. Vine de la primele litere ale următoarelor îndemnuri:

- Notați pe hârtie
- Eliminați abaterile de atenție
- Luați o pauză
- Alegeți momentul potrivit

Acronimul vă ajută să vă amintiți mai bine metoda. Urmăriți pașii și veți reuși să economisiți resursele cognitive pentru lucruri cu adevărat importante.

## Notați pe hârtie

Una din cele mai bune strategii pentru conservarea energiei cognitive este să vă notați sau să vă faceți un calendar al întâlnirilor. Rețineți, faptul că vă notați nu duce în sine la îmbunătățirea memoriei. Ceea ce notați trebuie utilizat în scopul organizării; dacă pierdeți ce-ați notat, nu ajută la nimic. Amplasați notițele strategice în mediul dumneavoastră. Dacă trebuie să dați un telefon la prima oră a dimineții, puneți un *post-it* lângă periuța de dinți. Dacă trebuie să vă amintiți să treceți pe la poștă în drum spre lucru, lipiți un bilet pe bordul mașinii. Cu ajutorul biletețelor nu mai trebuie să vă concentrați să vă amintiți fiecare detaliu zilnic, rezervându-vă memoria pentru lucruri cu adevărat importante.

## Eliminați abaterile de atenție

Lucrul cel mai enervant la faptul că, în timp ce soția dumneavoastră vorbește la telefon, încercați să citiți este acela că nu vă puteți concentra asupra cărții. Astfel sunteți obligat să folosiți atenția selectivă și nu concentrarea. Așa cum am menționat mai sus, atenția selectivă utilizează, în general, mai multă energie cognitivă decât concentrarea.

Soluția ar fi eliminarea abaterii de la atenție. Aveți grijă, asta nu înseamnă eliminarea soției. Mai bine vă duceți pur și simplu în altă cameră, unde nu se mai aude conversația telefonică, și așa vă puteți concentra mai bine asupra cărții.

Dacă este ceva cu adevărat important de reținut, chiar înainte să fiți atent la acel lucru, eliminați din jurul dumneavoastră orice v-ar putea abate atenția. Uneori poate dura ceva vreme să vă dați seama despre ce este vorba. În multe cazuri, înseamnă că v-ați oferit ocazia trecerii de la un tip de atenție de ordin înalt, cum ar fi atenția selectivă, la unul de ordin scăzut, cum este concentrarea. Acest lucru poate fi foarte util.

În mod ironic, în timp ce scriam aceste rânduri, mi-am dat seama că nu reușeam să mă concentrez. Mi-a luat câteva minute să

**SFAT:** Când luați o pauză, ar fi o idee bună să faceți exercițiile de relaxare descrise în capitolul 3. Beneficiul ar fi cu dublu sens: să reducă din oboseala cognitivă și să vă întărească memoria, prin reducerea stresului și a anxietății. Pauzele și exercițiile de relaxare sunt o combinație puternică, de succes.

realizez că muzica pe care o ascultam îmi distrăgea atenția. Nu puteam fi atent la ceea ce scriam, pentru că resursele mele cognitive erau ocupate cu ascultarea grupului Dead Can Dance.

## **Luați o pauză**

Dacă sunteți la lucru și trebuie să memorați cifre de vânzări pentru ședința de după-amiază, cel mai bun fel de a o face este să luați o scurtă pauză înainte de a vă uita peste cifre.

Uneori suntem atât de ocupați, încât nici nu ne mai dăm seama că utilizăm în exces toată energia noastră cognitivă. Practic, cam tot ce facem utilizează energie cognitivă. (Dormitul este singura activitate care-mi vine în minte ce nu necesită energie cognitivă și, oricum, nu cred că sperați să vă amintiți ceva în timpul somnului.)

Dacă aveți probleme cu memoria, asigurați-vă că sunteți odihnit și că nu aveți o grămadă de alte lucruri pe cap atunci când doriți să vă reamintiți ceva. O pauză scurtă este mult mai benefică decât să vă forțați concentrarea când sunteți deja obosit.

## **Alegeți momentul potrivit**

Sunt momente când știți că veți fi distras și incapabil de concentrare. Nu încercați să memorați prea multe în acele momente. De exemplu, dacă vă hotărâți să memorați al treilea monolog al lui

## DOCTORUL MEMORIEI

Hamlet pentru că ați ratat ocazia în liceu, încercând s-o faceți atunci când se întorc copiii de la școală, probabil nu este cel mai bun moment. Așteptați până se mai potolesc lucrurile, apoi încercați să memorați.

În unele cazuri, nu veți putea să alegeți circumstanțele potrivite pentru a memora ceva. Totuși veți descoperi că, în multe cazuri, de fapt aveți mai mult control asupra situației decât credeți.

## PUNEȚI LUCRURILE CAP LA CAP

Dacă vreți să aveți o memorie excelentă, veți profita de sugestiile din acest capitol și le veți pune în aplicare în viața de zi cu zi în felurile pe care le considerați potrivite. Toate informațiile referitoare la atenție sunt intrinsec legate, încât, într-o anumită măsură distincțiile trasate între tipurile de atenție devin constructe intelectuale arbitrare, clasificate doar pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine atenția și rolul acesteia în cadrul memoriei.

Lucrul cel mai important cu care trebuie să rămâneți din acest capitol este faptul că trebuie să fiți atent pentru a vă putea aminti și, cu cât sunteți mai conștient de asta, cu atât mai bine vă veți putea aminti.

Aceasta este esența. Conștientizați importanța atenției. Gândiți-vă la ce ar putea să vă abată atenția. Gândiți-vă la tipul de atenție utilizat în diferite scopuri. Fiți mai degrabă activ decât pasiv, când dați peste informații noi.

Odată ce veți învăța să luați în seamă atenția, veți începe să înțelegeți cum este să ai o „memorie bună“.

## Capitolul 5

### Introducerea și recuperarea informației

Așa cum vedem din titlu, acest capitol este dedicat introducerii de informații în creier (codificare) și recuperării ei (preluare). Poate ați observat că avem tendința de a ne concentra mai mult pe codificare și mai puțin pe recuperare. Poate v-ați spus în sinea dumneavoastră: „Păi nu-i problema mea! Pot foarte bine să introduc informația în minte. Problema mea este cu memoria! Nu mai reușesc să recuperez informația după ce am introdus-o acolo.“ Vă puteți îngrijora că această carte nu este deloc despre memorie. Puteți chiar ține o găină sub braț în timp ce citiți această carte.

Creierul dumneavoastră nu este o gaură neagră fără fund, în care informația este absorbită pentru totdeauna. Sau, de dragul cărții de față, vom presupune că mintea dumneavoastră nu este o gaură neagră fără fund. Dacă este, înseamnă că problemele dumneavoastră depășesc aria noastră de expertiză.

Cei mai mulți dintre noi tindem să ne concentrăm atât de mult asupra recuperării informației din memorie, încât nu acordăm prea mare atenție procesului de codificare. Presupunem că, dacă creierul este în regulă, își va face treaba așa cum trebuie și codificăm în mod automat, fără niciun efort, informația pe care dorim să ne-o amintim mai târziu. Atunci când rememorarea nu se întâmplă cât ne-am dori de repede, căutăm tot felul de scuze, ne desconsiderăm sau presupunem că suntem „defecți“ într-un fel sau altul. Ne spunem: „Cred că am îmbătrânit. Creierul ăsta bătrân nu mai funcționează cum o făcea odată“, sau „Sunt așa de prost! Nu-mi mai amintesc nimic.“

## DOCTORUL MEMORIEI

Aceste modele de gândire sunt înșelătoare. Adevărul este că nu ați avea probleme cu recuperarea informației dacă aceasta ar fi fost codificată corect încă din faza inițială. Cu cât codificarea este mai bună, cu atât sunt mai puternice rețelele neuronale care conțin respectiva amintire. Dacă nu ați creat o rețea neuronală suficient de puternică, probabil nu veți reuși să recuperați informația cu ușurință. Așadar, în loc să vă îngrijorați în privința recuperării informației, ar trebui să ne concentrăm pe introducerea unei informații de calitate în creier. Codificarea este piatra de temelie a memoriei.

Acestea fiind spuse, capitolul acesta se va concentra, în cea mai mare parte, asupra strategiilor de codificare. Ele sunt mult mai importante decât strategiile de recuperare. Există, totuși, și modalități de îmbunătățire a recuperării; vom vorbi și despre acestea.

## CODIFICAREA

În capitolul 4 ați învățat despre atenție și despre cât de importantă este ea pentru dezvoltarea unei memorii puternice. Este adevărat că atenția este extrem de importantă. Totuși, codificarea necesită mai mult decât atenție. Codificarea înseamnă folosirea funcțiilor cognitive înalte pentru elaborarea și aprofundarea rețelilor neuronale care conțin amintiri. De exemplu, puteți acorda o atenție activă unui număr de telefon prin eliminarea lucrurilor din jur care vă distrag și privind intens la numărul scris pe o bucată de hârtie. S-ar putea să vă amintiți acel număr doar făcând acest lucru. Totuși, există modalități și mai eficiente de a codifica mai profund în minte acel număr de telefon. Prima dintre ele este repetiția.



## Repetiția

Repetiția reprezintă actul de a relua mereu un element, până când acesta se fixează mental. Este una dintre cele mai naturale și eficiente modalități de îmbunătățire a codificării. Dacă încercați să memorați un număr de telefon, probabil veți rosti numărul cu voce tare de mai multe ori, până când sunteți convins că l-ați reținut. Aceasta este repetiția.

Acum gândiți-vă la un lucru pe care nu-l veți uita niciodată. De exemplu, numele soției. De câte ori i-ați repetat numele? De câte ori l-ați spus cu voce tare sau în minte? De milioane de ori? De miliarde? Repetarea lui de atâtea ori a întărit rețelele neuronale legate de acest nume, încât nu-l veți mai putea uita niciodată. Iată calitatea repetiției.

Dar să nu uitați că repetiția (sau orice altă strategie de codificare) nu funcționează independent de atenție. Trebuie să folosiți abilitățile de atenție în același timp cu abilitățile de codificare. Dacă ați repeta fără vreo tragere de inimă acel număr de telefon pe care vreți să-l țineți minte, fără a depune prea mult efort cognitiv, adică atenție în acest proces, probabil nu-l veți ține minte prea multă vreme. Dar dacă, pe de altă parte, gândindu-vă la împrejurări, alegeți tipul de atenție pe care intenționați să-l folosiți, utilizați abilitățile NELA pe care le-ați învățat în capitolul 4 și apoi începeți să repetați, în felul acesta veți maximiza șansa de a rememora exponențial informația (și asta înseamnă foarte mult).

**SEAT:** O altă tehnică pe care ați putea-o încerca este repetiția în cicluri. Decât să vă petreceți jumătate de oră stând jos și încercând să memorați un număr de telefon, faceți-o la intervale de 2-5 minute. Astfel, veți reuși să economisiți energie cognitivă și să vă testați și capacitatea de reținere. Acest exercițiu este mai eficient decât să pierdeți mult timp încercând să codificați informația.

## Elaborarea

Să spunem că vrei să mergeți la magazin și, la ieșirea din casă, jumătatea dumneavoastră dragă vă strigă: „Iubitule, nu uita să ieși și niște cremă de brânză și roșii în bulion. Îmi place «Del Monte» dacă găsești, ia din alea.“ Dumneavoastră vă pregătiserăți deja mental lista de cumpărături, folosind tot felul de strategii de memorare luate din carte, ca să vă asigurați că nu uitați nimic. Și-acum, în ultima clipă, trebuie să mai îngrămădiți ceva pe listă. Ce e de făcut?

Elaborarea este o altă modalitate eficientă de îmbunătățire a procesului codificării. *Elaborarea* reprezintă acțiunea de lărgire a contextului imediat al informației pe care doriți să v-o amintiți, încât acesta să cuprindă mai multe componente senzoriale sau cognitive. Când doriți să vă amintiți ceva, avantajul includerii mai multor părți ale creierului în procesul de codificare este acela că vă oferă mai multe căi neuronale pe care puteți merge pentru a recupera informația din memorie.

Există o mulțime de dovezi care demonstrează că, atunci când implicăm mai multe structuri cognitive în crearea unei amintiri, respectiva amintire se va fixa mental mai bine (Yesavage 1989). Există o multitudine de posibilități de elaborare a informației pe care doriți să o rețineți și, odată ce ați învățat să fiți creativ în elaborare, poate fi chiar destul de amuzant. Să luăm câteva exemple.

## Implicați-vă simțurile

Poate cel mai direct mod de a elabora pe baza informației pe care doriți să o rețineți este să vă implicați simțurile în informația respectivă. Când încercăm să ne amintim, avem tendința de a ne bloca în componenta verbală a informației. De exemplu, puteți utiliza strategiile de repetiție, spunând într-una: „cremă de brânză și roșii în bulion Del Monte“. S-ar putea să vă ajute. Nu uitați însă că un cuvânt este doar un descriptor. El doar înlocuiește lucrul real (majoritatea cuvintelor, cel puțin). Poate fi util să treceți dincolo de cuvinte și să vă întoarceți la realitate.

Asta înseamnă să deconstruiți cuvântul, astfel încât să ajungeți la proprietățile fizice și senzoriale ale obiectului descris de acesta. Gândiți-vă la crema de brânză. Este o substanță albă, cremoasă, de întins pe pâine. Gândiți-vă la consistența ei. La gustul ei. De fapt, o puteți vizualiza (vedeți secțiunea *Vizualizare* de mai jos) și observați crema de brânză cu ochii minții. Gândiți-vă ce senzație v-ar da crema de brânză dacă ați freca-o în mâini. Acum procedați la fel și cu roșiile în bulion. Imaginați-vă că striviți între degete bucăți de roșii alunecoase, puse în conservă pentru a fi folosite mai târziu. Imaginați-le în tocana pe care o va face soția pentru cina de diseară. Puteți să vă lăsați pradă acestui proces de imaginație.

### **Invențați o poveste**

Este o problemă cu care vă puteți confrunta atunci când utilizați informația elaborată senzorial. Unele informații nu au legătură cu simțurile. În exemplul de mai sus, vi s-a cerut să cumpărați roșii în bulion „Del Monte”. Nu sunt niște roșii în bulion oarecare. Este o marcă specială de roșii în bulion. Ce fel de informații senzoriale puteți atribui roșiilor „Del Monte”? Vă dăm un indiciu – niciuna.

Din acest motiv, în anumite situații, ar fi util să folosiți alte tipuri de tehnici de elaborare. Unul ar fi inventarea unei povești legate de lucrurile pe care nu doriți să le uitați. S-ar putea să sune cam ciudat, dar poate fi chiar amuzant (atâta timp cât vă permiteți să fiți creativ) și este uimitor cât poate fi de eficientă această metodă pentru memoria dumneavoastră. Trebuie să rețineți trei lucruri atunci când vă inventați povestea.

1. **Folosiți în poveste toate informațiile pe care doriți să vi le amintiți.** În exemplul de mai sus, trebuia să rețineți două lucruri: crema de brânză și roșiile în bulion „Del Monte”. S-ar putea să sune prea simplist, dar asigurați-vă că aceste două lucruri se regăsesc în povestea dumneavoastră.
2. **Apelați la umor.** Avem tendința de a ne aminti mai ușor lucrurile care ne fac să râdem sau care par erori logice, decât lucrurile

fără însemnătate. Astfel, utilizarea umorului poate fi eficientă în îmbunătățirea memoriei. Vă amintiți remarca de mai sus referitoare la căratul unei găini la subsuoară? Iată exemplul de situație care se evidențiază într-o poveste și vă ajută să vi-l amintiți. Nu bineînțeles că nu credem că duceți o găină la subsuoară în timp ce citiți cartea de față.

3. **Folosiți alte strategii de codificare.** Toate aceste tehnici pot fi folosite interdependent. Ar fi minunat dacă ați folosi mai multe deodată. În povestea dumneavoastră puteți repeta, pentru vă asigura că le rețineți numele, lucrurile pe care doriți să vi le amintiți sau poate doriți să folosiți multe informații senzoriale. Dacă apelați la amândouă, cu siguranță memoria dumneavoastră va avea de câștigat.

Acum vă dăm un exemplu de poveste pe care ați putea-o crede despre crema de brânză și roșiile în bulion „Del Monte“. Ar putea părea puțin lipsit de seriozitate, după tot efortul depus până acum

### **Secretul roșiilor în bulion „Del Monte“: crema de brânză**

Del Monte era un om mititel, cam de-un metru. Avea obraji rumeni și trupul îndesat și pătrășos, plin de păr din cap până-n picioare. Trăgea la măsea de stingea. Del Monte era celebru în ținut pentru roșiile sale în bulion delicioase. Nimeni nu știa care este secretul lui și știau numai că odată gustate roșiile în bulion ale lui Del Monte, nimeni mai voia să încerci altele.

Acum mulți ani, Del Monte descoperise secretul gustului minunat al roșiilor în bulion: crema de brânză. Într-o zi, după cam multe păhărele de tărie, Del Monte s-a hotărât să pună o lingură de cremă de brânză în următoarea tranșă de bulion. Habar n-avea că minunăție urma să creeze.

A luat o lingură din substanța cremoasă din cutie și a pus-o în oala în care fierbeau roșiile. Brânza s-a dizolvat ușor în supa roșie de roșii fierte. După ce-a gustat din noua sa creație, și-a dat seamă

că tocmai descoperise secretul celor mai bune roșii în bulion: crema de brânză.

După cum vedeți, o poveste nu trebuie să aibă o bază reală. De fapt, în multe cazuri, cu cât este mai ciudată povestea, cu atât mai ușor vă veți aminti lucrurile esențiale. Distrăți-vă, fiți creativ și bucurați-vă rememorând.

## **Vizualizarea**

Ultima strategie de codificare pe care dorim să v-o arătăm în acest capitol este vizualizarea. Și capitolul 3 v-a oferit unele informații legate de vizualizare. Dar, în spiritul cărții de față, am împărțit exercițiile de vizualizare în funcție de aplicațiile lor directe asupra memoriei. Puteți să vă întoarceți la capitolul 3, pentru mai multe informații legate de această tehnică.

În ultimii ani, vizualizarea a devenit o practică sau o disciplină de sine stătătoare. Este arhicunoscut faptul că vizualizarea poate avea un impact major asupra tuturor aspectelor vieții dumneavoastră, de la sănătatea fizică și psihică până la abilitatea de a învăța (și rela... mai știți?). Într-adevăr, vizualizarea poate fi neprețuită pentru a dezvolta o memorie bună.

În prezent, pe piață se găsesc multe cărți referitoare la vizualizare. Dacă sunteți atras de această tehnică puteți să vă procurați una.

Pentru început, ca să folosiți vizualizarea pentru ameliorarea memoriei, vă vom explica unele dintre motivele și modurile prin care această tehnică este eficientă pentru memorie. Ca și elaborarea, vizualizarea este o modalitate prin care puteți să vă dezvoltați rețelele neuronale care stochează amintirile. De fapt, veți descoperi că elaborarea și vizualizarea sunt tehnici care decurg natural una din cealaltă. Imaginația este un instrument extrem de puternic, iar mintea are abilitatea extraordinară de a recrea imagini care pot părea aproape reale.

Când vizualizați ceva, nu numai că amplasați în ochii minții o imagine a acelui lucru, ci îi și adăugați componente pseudo-senzoriale.

„Vedeți“, „simțiți“, „mirosiți“ și „gustați“ lucrul pe care doriți să vi-l amintiți.

Aceste acțiuni de vizualizare generează întregi rețele neuronale, care n-ar fi existat fără declanșarea procesului de vizualizare.

Probabil știți deja să vizualizați, dar poate nu este o abilitate îndelung exersată. De exemplu, de câte ori vă amintiți fața copilului dumneavoastră și simțiți că o puteți „vedea“, îl vizualizați. Este un proces natural.

Totuși, pentru a înainta puțin, iată câteva tehnici utile pe care le puteți aplica. În primul rând, stați câteva minute jos, nemișcat, cu ochii închiși, și vizualizați în mod conștient ceea ce doriți să realizați. Asta înseamnă că trebuie să eliminați distragerile și să luați o pauză de la rememorare. Mulți dintre cei care citesc asta vor spune: „Dar nu am timp de așa ceva. În niciun caz.“ O să vă oferim două răspunsuri.

În primul rând, nu durează mai mult de două minute, iar dacă sunteți așa de ocupat încât nu puteți sta liniștit *două minute*, atunci trebuie să vă gândiți serios să vă reduceți din sarcini. În al doilea rând, gândiți-vă la timpul irosit mai târziu cu încercările de a vă aminti. Gândiți-vă la întâlnirile ratate, la ce-ați uitat să cumpărați încât a trebuit să vă întoarceți din drum. La cât de mult v-a luat să vă găsiți cheile rătăcite. În cele din urmă, chiar veți economisi timp.

Așadar, găsiți un scaun confortabil și stați liniștit. Închideți ochii și faceți cinci respirații abdominale. (Dacă ați uitat cum întoarceți-vă la exercițiul de *Respirație abdominală* din capitolul 3.) După ce v-ați relaxat, aduceți informația pe care doriți să o rețineți în fața ochilor minții. Dacă este vorba despre un obiect, imaginați-l cât de complet puteți. Încercați să-l vedeți. Imaginați-vă toate detaliile. Are miros? Cum se simte la pipăit? Ce emoții vă stârnește? Are gust? Aproiați imaginea și priviți părțile componente ale obiectului, apoi îndepărtați imaginea și vedeți-o în ansamblu. Dacă sunteți mai multe obiecte, vizualizați întreaga colecție. Priviți împrejurimile. Lăsați mintea să circule liberă ca o cameră de filmat, analizând

zând toate detaliile înconjurătoare. Imaginați-vă în același spațiu cu obiectul.

Dacă sunteți satisfăcut că ați vizionat complet imaginea a ceea ce doriți să vă amintiți, reveniți încet la realitate. Mai zăboviți un pic în scaun înainte de a vă întoarce la activitățile cotidiene. Mai târziu, când veți dori să vă amintiți, vizualizarea o să vă ajute cu siguranță.

## **RECUPERAREA**

Așa cum am mai spus-o, recuperarea este partea procesului de memorie în care oamenii își descoperă scăpările. Când dorim să recuperăm informația din creier și ea nu „se mai află acolo”, devenim frustrați și îngrijorați, rușinați sau pur și simplu apatici.

Deși am dori să comparăm creierul uman cu un computer sau un sistem de îndosariere, acesta este mult mai complex și mai sofisticat decât cele două. Din nefericire, este adevărat că memoria nu este un simplu proces de îndosariere a informației într-un loc pe care-l poți accesa ușor, oricând ai nevoie. Minteă este cu mult, mult mai complexă decât acest simplu sistem. Totuși, dacă sunteți conștient de aceste lucruri, puteți folosi felul în care mintea îndosariază informațiile spre avantajul dumneavoastră atunci când vreți să le accesați.

## **Rememorarea asociativă**

După cum ați învățat până acum din cartea aceasta, mintea clasează informația în multe locuri și pe categorii diferite.

O modalitate utilă de recuperare a informației este să folosiți spre avantajul dumneavoastră acest sistem și să intrați pe ușa din spate pentru a vă putea aminti (Mason și Kohn 2001).

Dacă nu reușiți să recuperați informația pe care o căutați, căutați amintiri asociate acesteia. De exemplu, dacă nu vă amintiți numele soției colegului de birou, amintiți-vă de coleg și de numele acestuia.

Acest lucru s-ar putea să vă conducă la amintirea pe care doriți să o recuperați și scăpați de frustrarea și de timpul pierdut cu concentrarea până la obsesie asupra informației pe care doriți să o recuperați.

Această tehnică este utilă mai ales dacă încercați să vă amintiți ceva asociat unei informații deja puternic codificate în memorie. În exemplul de mai sus, v-am sugerat să vă amintiți numele colegului pentru a ajunge la numele soției acestuia. Raționamentul din spațele acestui demers este acela că numele colegului beneficiază deja de o cale neuronală destul de puternică în mintea dumneavoastră. Prin apelarea la acea cale, veți găsi mijloace să ajungeți și la cealaltă amintire.

În majoritatea cazurilor, sunt tone de informații asociate cu ajutorul cărora puteți ajunge la informația pe care doriți să v-o amintiți? Fiți creativ și deschis, iar această strategie vă va ajuta cu siguranță.

### **Amintiri dependente de un context sau o stare**

Aproape toți am trăit experiența de a ieși din sufragerie și a intra în bucătărie fără să știm ce căutăm acolo și de ce am părăsit confortul canapelei (poate doar ca să mai punem sângele în mișcare). Apoi, când ne întoarcem în sufragerie, motivul pentru care ne-am ridicat ne revine deodată în minte. Aceasta se numește o *amintire dependentă de o stare*.

Stările în care formulați informațiile de ținut minte pot fi și mai complexe decât simplul fapt de a vă întoarce acolo unde a fost creată amintirea. De exemplu, dacă erăți fericit când s-a petrecut codificarea informației, probabil vă veți aminti informația mai ales când veți fi într-o „stare” de fericire.

Când aveți dificultăți cu rememorarea unei informații, încercați să vă amintiți starea emoțională în care vă aflați atunci când ați codificat-o. Gândiți-vă la emoțiile pe care le-ați avut, la împrejurările fizice în care vă aflați sau la starea mentală în care vă găseați în acea



**SFAT:** Nu uitați să vă relaxați atunci când codificați și recuperați informația. Dacă nu ați citit deja capitolul 3, ar fi de dorit s-o faceți. Folosiți oricare dintre metodele de relaxare descrise acolo pentru a reuși să vă detensionați în momentul codificării sau recuperării informației.

moment. Recreând starea în care erați când ați codificat informația, vă puteți întoarce spre acea informație.

Nu uitați, de asemenea, că amintirile se creează în contexte mai largi. Timpul, emoțiile, istoriile personale, evenimentele sociale, toate joacă un rol în crearea unei amintiri. Dacă nu reușiți să accesați ușor o informație, încercați să o amplasați în cadrul contextului în care v-ați adus aminte de ea. De exemplu, gândiți-vă la momentul din zi, la cum vă simțeai sau ce vi s-a întâmplat în acea zi pentru a recupera informația de care aveți nevoie. E și o poveste acolo legată de amintirea respectivă? S-a întâmplat ceva important, amuzant sau ciudat atunci? Oricare dintre aceste contexte vă poate conduce la informația pe care doriți să o recuperați.

## **EXPERIENȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE TESTUL FINAL**

Deși am afirmat-o în repetate rânduri, o mai spunem o dată: niciuna dintre aceste tehnici nu funcționează dacă nu este pusă în practică. Doar faptul că citiți despre tehnici de îmbunătățire a memoriei nu duce la nimic. Trebuie să luați informația descrisă dincolo de paginile acestei cărți și să o faceți să lucreze pentru dumneavoastră.

Experiența dumneavoastră este testul final. În acest capitol există un număr de strategii de îmbunătățire a memoriei (și vor mai fi multe, pe măsură ce avansați cu lectura). Folosiți ce vi se pare

## **DOCTORUL MEMORIEI**

**potrivit. N-aveți grijă, n-o să ne jigniți dacă nu folosiți toate tehnicil  
descrise de noi în carte. Luați-le, încercați-le și folosiți-le pe acele  
care vi se potrivesc. Pe celelalte lăsați-le deoparte.**

**Dacă sunt tehnici care nu vă plac pentru că le-ați încercat și n  
au funcționat în cazul dumneavoastră, puteți să rupeți paginile p  
care au fost scrise. Oricum n-o să aflăm niciodată.**

## Capitolul 6

### Adevărul despre plante, suplimente alimentare și tratamente alternative

de Charles Parker

Una dintre cele mai mari prejudecăți legate de produsele din plante și suplimentele alimentare este aceea că sunt mai sigure decât medicamentele prescrise de doctor. Această credință larg răspândită legată de siguranța acestor produse se bazează pe faptul că multă lume alege să urmeze sfaturile prietenilor în loc să-și facă o programare la un doctor specialist.

De câte ori nu v-ați surprins în magazin, la meciul de fotbal al băiatului sau la o adunare de familie acceptând politicos sfatul unui verișor legat de produsul naturist cel mai bun pentru unghia dumneavoastră încarnată de la picior? Sigur că exagerăm, dar pariem că ați fost măcar o dată pus în situația de a căuta sfatul unui neavenit legat de un aspect al stării dumneavoastră de sănătate. Asta nu înseamnă că nu există pe piață medicamente naturiste sigure și eficiente pentru sănătatea dumneavoastră. Înseamnă doar că trebuie să fiți atent de unde vă vin informațiile.

În acest capitol, veți afla despre unele plante, suplimente alimentare și tratamente alternative care se presupune că ajută memoria.

**TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI DE UNDE  
VĂ VIN INFORMAȚIILE.**

Veți afla și despre plantele pe care trebuie să evitați să le includeți în regimul dumneavoastră de însănătoșire a memoriei. Totuși, înaintea de a trece la plante și suplimente, sunt câteva lucruri pe care trebuie să le înțelegeți pentru a beneficia din plin de acest capitol de următorul, legat de medicamentele eliberate cu rețetă.

În primul rând, materialul prezentat în capitolele 6 și 7 se bazează pe studii clinice desfășurate în ultimele decenii. De vreme ce toate informațiile pe care le deținem referitoare la eficacitatea și siguranța tratamentelor din plante și suplimentelor alimentare provin din testări clinice, trebuie să ne asigurăm că înțelegeți clar ce înseamnă testare clinică.

Dicționarul Merriam-Webster's Collegiate (ediția a 11-a) definește testările clinice astfel: „un studiu științific controlat privitor la siguranța și eficacitatea unui agent terapeutic (medicament sau vitamină) utilizat pe subiecți umani voluntari“. Testările clinice sunt standardul de aur pe care se bazează profesioniștii sănătății în ceea ce privește practicile susținute de dovezi clinice în sprijinul siguranței și eficienței produselor medicamentoase. Totuși, deoarece aceste studii sunt efectuate în medii controlate, utilizarea în „lumea reală“ a acestor produse poate varia de la pacient la pacient. De aceea este esențial să respectați instrucțiunile doctorului, farmacistului sau cele din prospect atunci când folosiți astfel de produse.

Când utilizați produse din plante sau suplimente alimentare trebuie să fiți conștient că monitorizarea acestora este slabă, față de procedeu extrem de riguros prin care trebuie să treacă un medicament pentru a ieși pe piață. Deși probabil că se va ajunge ca și medicamentele fără rețetă să fie supuse unui regim mai strict, trebuie să înțelegeți că în prezent există o mare diferență între produsele din plante și medicamentele cu rețetă în ceea ce privește reglementările legale impuse de guvernul federal.

Suntem astfel confrunțați cu un număr de probleme clare care vine vorba de calitatea produselor eliberate fără rețetă. În primul rând, ambalajul acestor produse nu reflectă mereu setul complet

ingrediente pe care le conțin. De asemenea, producătorii acestora nu sunt obligați să ofere dovada siguranței sau eficienței produsului respectiv. Din acest motiv, sunt rareori cunoscute efectele adverse sau interacțiunile cu alte medicamente, ceea ce poate duce la un număr de fenomene în cascadă care pot afecta alte aspecte ale sănătății dumneavoastră. Mai mult, locurile de fabricație ale acestor produse nu sunt inspectate sau monitorizate de Autoritatea Federală a Alimentelor și Medicamentelor (FDA) din SUA.

Aceste precizări fiind făcute, mai dorim să adăugăm că există multe produse din plante și suplimente alimentare care au făcut obiectul unor studii individuale și pentru care s-a dovedit eficiența în tratarea multor afecțiuni. Se susține despre multe vitamine, hormoni, plante, suplimente alimentare și medicamente alternative că ajută memoria. Vom arunca o privire mai atentă asupra unora dintre aceste produse.

Sperăm că vă veți lămuri care sunt produsele pe care le puteți adăuga la regimul dumneavoastră de îmbunătățire a memoriei și care să fie o parte a „memoriei dumneavoastră învechite”.

## **GINKGO BILOBA**

Ginkgo biloba, din clasa suplimentelor alimentare denumite și *fitoterapice* (adică medicamente derivate din plante), este astăzi unul dintre cele mai căutate suplimente de pe piață. Frunzele și semințele acestui arbore oferă extractul EGb, care s-a dovedit a fi benefic pentru organele vitale precum inima, plămânii și creierul. Concentrația acestui component vegetal atinge maximul toamna, când frunzele de ginkgo biloba încep să se îngălbenescă. Trebuie să știți că formulele cu ginkgo biloba conțin doar 2% de extract EGb în produsul final.

În ultimul deceniu, s-au făcut studii legate de efectul ginkgo biloba asupra sănătății. Unul dintre aceste studii de cercetare, făcut de Centrul științific Bronfman din Massachusetts și publicat în jurnalul de medicină „New England Journal of Medicine”, a analizat cazul a

98 de bărbați și 132 de femei, împărțiți în două grupuri de câte 117 (Solomon et al. 2002). Unul dintre grupuri a primit 40 miligram de extract de ginkgo biloba de trei ori pe zi, timp de șase săptămâni în timp ce grupul celălalt a primit un placebo pentru aceeași perioadă. Dintre subiecți, 203 au dus la capăt regimul de șase săptămâni. Rezultatele studiului au arătat că extractul nu a dus la îmbunătățirea „funcțiilor cognitive de învățare, memorare, atenție și concentrare” nici a fluenței verbale la pacienții adulți fără dizabilități cognitive. (Solomon et al. 2002, 835).

Un alt studiu, făcut de Centrul Medical al Universității din New York și Centrele Memoriei din America, a ajuns la concluzia că pacienții cu forme ușoare sau moderate de demență au dovedit o îmbunătățire după tratamentul cu ginkgo biloba, în timp ce pacienții cu demență severă au manifestat doar o încetinire a progresiei bolii (Le Bars et al. 2002).

Nu s-a identificat un număr semnificativ, din punct de vedere clinic, de interacțiuni ale ginkgo biloba cu alte medicamente; totuși trebuie utilizat cu precauție, din cauza efectelor antiplachetare la pacienții care urmează medicație cu anticoagulante. Deși pentru aceste medicamente fitoterapice nu există obligativitatea raportării efectelor secundare, s-au raportat unele efecte adverse comune, cum ar fi ușoare tulburări gastrointestinale, flatulență, greață, vărsături, dureri de cap și diaree.

**În concluzie:** ginkgo biloba poate încetini degradarea creierului lui celor cu demență progresivă. Cercetările au arătat că poate avea ușoare efecte benefice asupra funcțiilor cognitive ale bolnavilor de Alzheimer și alte tipuri de demență progresivă. Poate duce de asemenea la corectarea unor pierderi de memorie și modificări cognitive cauzate în mod normal de îmbătrânire. Ginkgo biloba nu întărește memoria sau funcționarea cognitivă și nici nu este un leac miraculos pentru creșterea IQ-ului. Este un cunoscut antioxidant care ajută mai mult curând la prevenirea, decât la vindecarea pierderilor de memorie.

## **ESTROGENUL**

De parcă n-ar fi fost de-ajuns să aibă lunar ciclu, să treacă prin graviditate și naștere, să trăiască cu riscul de a face cancer mamar și să ajungă la menopauză, studiile au mai arătat și că perioada post-menopauză este pentru femei una de mare risc pentru dezvoltarea bolii Alzheimer, mai mare decât la bărbați. Acest lucru a dus la apariția unei lungi controverse legate de probabilitatea mai mare pentru femei de a suferi de demență.

Doctorul Gayatri Devi de la Serviciul de Memorie și Îmbătrânirea Sănătoasă din New York a creat un website pe tema „Femeile și boala Alzheimer“. Ea a descoperit că, printre efectele estrogenului asupra stărilor fizice, atenției și limbajului femeilor, mai există și acela asupra memoriei pacientelor în post-menopauză. Ea afirmă că există în creier „zone-ponton“ pentru estrogen care, atunci când sunt activate, stimulează memoria. Mai mult chiar, ea afirmă că estrogenul crește prezența în creier a unor neurotransmițători, cum ar fi acetilcolina, asociată cu stimularea memoriei și funcționarea musculaturii. După scăderea nivelului de estrogen odată cu menopauza, pentru femei crește într-adevăr riscul de a avea Alzheimer (Devi 2004).

Acest lucru duce la nevoia tot mai mare de a înlocui estrogenul pierdut. Ați putea crede că este suficient pentru femeile aflate în post-menopauză să ia tablete de estrogen și astfel să prevină pierderile de memorie; nu este totuși atât de simplu. Mai multe studii clinice făcute în ultimii ani au indicat că înlocuirea estrogenului în perioada post-menopauză este chiar contraindicată. Studiul privind memoria al Inițiativei de Sănătate la Femei (Espeland et al. 2004) a descoperit că femeile care au primit estrogen conjugat equin au dezvoltat un risc mai mare de demență. Studiul a mai arătat că terapia de substituție hormonală a fost inefficientă în ceea ce privește demența, dar a dus și la înrăutățirea stării de sănătate a pacientelor.

Pe de altă parte, un studiu efectuat la Universitatea din Carolina de Sud (Brinton 2004) a ajuns la concluzia că terapia cu estrogen întărește „sănătatea neuronală“ și previne sau ușurează boala

Alzheimer. Prin urmare, de unde să știm care studiu este cel corect? Este aceeași întrebare pe care și-au pus-o și cercetătorii de la Universitatea din Carolina de Sud, după ce au văzut rezultatele studiului celor de la Inițiativa de Sănătate la Femei. Au mai efectuat un studiu de monitorizare, care a indicat că ambele studii au fost corecte. De data aceasta, cercetătorii de la Universitatea din Carolina de Sud au afirmat că, în cazul în care terapia de substituție cu estrogen începe în stadiile incipiente post-menopauză, atunci când neuronii sunt încă sănătoși, se observă într-adevăr o scădere a riscului de dezvoltare a bolii Alzheimer. Eficacitatea tratamentului mai depinde și de tipul de progesterină din combinația de substituție hormonală.

**În concluzie:** estrogenul este unul dintre cei mai studiați hormoni care afectează scăderea memoriei. Un număr mare de studii bine controlate au demonstrat rezultate confuze. Totuși, se pare că există o convingere comună: cu cât este luat mai devreme, cu atât mai bine. S-a demonstrat că întârzie instalarea bolii Alzheimer, dar nu îmbunătățește memoria. În combinație cu progesteronul, efectele secundare pot fi foarte severe, ajungând până la creșterea riscului de cancer mamar.

## VITAMINA E

Vitamina E este una dintre vitaminele solubile în grăsimi și este esențială pentru viață. Se poate găsi în unele tipuri de legume, în semințe, fructe, în carne, ouă, pește și uleiuri. Această vitamină indispensabilă a demonstrat clinic puternice proprietăți antioxidante. Antioxidanții au capacitatea de a distruge radicalii liberi neurotoxici, care apar în urma proceselor metabolice obișnuite. Radicalii liberi sunt atomi sau grupuri de atomi cu un număr impar de electroni și apar atunci când oxigenul interacționează cu anumite molecule. Odată apăruti, aceștia pot declanșa o reacție în lanț de domino. Pericolul principal îl reprezintă răul pe care îl pot face



când interacționează cu componente celulare importante, precum ADN-ul sau membrana celulară. Dacă acest lucru se întâmplă, celulele încep să funcționeze anormal sau mor. Acești radicali liberi au fost adesea studiați în ultimii ani, descoperindu-se că sunt o cauză importantă a degenerării cognitive de tip Alzheimer și chiar a afectării cognitive ușoare (Clinical Pharmacology 2004).

Legătura dintre vitamina E și boala Alzheimer a stat la baza a numeroase studii clinice care au încercat să demonstreze această interdependență. Din păcate, majoritatea studiilor au demonstrat că efectul tratamentului cu suplimente de vitamina E este benefic doar dacă acesta este inițiat în fazele incipiente de demență.

De exemplu, în 2004, Facultatea de Medicină a Universității din Pennsylvania a publicat rezultatele unui studiu dublu-orb, care a susținut ipoteza lansată de ei, respectiv că terapia cu antioxidanți, pe șoareci în vârstă, nu a demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere clinic față de terapia placebo aplicată (Sung et al. 2004). De asemenea, Facultatea de Medicină de la Universitatea Duke a publicat un articol care susține că nu există o dovadă clară a potențialului de terapie preventivă al vitaminei E la pacienții care încă nu au manifestat boala Alzheimer (Burke și Morgenlander 1999).

Anterior acestor studii, se credea că o doză maximă de 2000 UI (unități internaționale) luate pe parcursul zilei ar avea efecte benefice asupra memoriei. Cu toate acestea, o doză atât de mare poate provoca hemoragii pacienților care suferă de deficiență de vitamina K. Poate avea și efecte negative asupra tiroidei, hormonilor suprarenali și imunității, precum și asupra performanțelor sexuale. De observat că rezultatele au fost similare și în cazul vitaminelor C și B.

**În concluzie:** s-a demonstrat că vitamina E este cel mai eficient antioxidant de pe piață. S-a dovedit că acționează împotriva derivaților toxici (radicalii liberi) depozitați în creier. Vitamina E ajută la distrugerea radicalilor liberi neurotoxici apăruiți din metabolismul oxidant. Inițial doza recomandată pentru ameliorarea memoriei era de 2000 UI. În prezent se crede că o doză mult mai mică are același efect, cu efecte secundare scăzute. Deși multe studii

corect realizate au raportat rezultate contradictorii, vitamina E continuă să fie cea mai bună alegere de supliment natural care se adresează menținerii unei funcționări normale a memoriei.

## VITAMINELE B

Vitaminele B<sub>1</sub> (tiamina), B<sub>6</sub> (piridoxina), B<sub>9</sub> (acidul folic) și B<sub>12</sub> (cianocobalamina) – toate au fost considerate, într-un fel sau altul, benefice pentru funcționarea memoriei. B<sub>1</sub> este o vitamină solubilă în apă care se găsește în drojdie, cereale, leguminoase, mazăre, carne de porc și vită. A fost studiată pe copii de către Universitatea Columbia din New York și s-a descoperit că mărește timpii de reacție și stimulează memoria. Totuși, nu există dovezi credibile care să sugereze că adulții ar trebui să folosească tiamina pentru ameliorarea memoriei sau în prevenția pierderilor de memorie. B<sub>6</sub> este tot o vitamină solubilă în apă, care se găsește în cereale și leguminoase, ficat, carne, ouă și legume. Este asociată cu controlul stărilor emoționale. Există tot felul de bancuri referitoare la efectul ei asupra memoriei, însă sunt doar aprecieri subiective referitoare la corelația dintre cele două. B<sub>9</sub> se găsește în drojdie, ficat, rinichi și legumele verzi. B<sub>12</sub> se găsește în carne și unele tipuri de pește. Când este vorba de pierderi de memorie, s-ar putea să fie vorba de o scădere a nivelului de vitamina B<sub>9</sub> și B<sub>12</sub>, ele fiind primele investigate. Este punctul de pornire al multor studii aflate în desfășurare.

**În concluzie:** Vitaminele B pot deveni periculoase dacă nivelul lor crește prea mult. Consultați doctorul și farmacistul înainte de a introduce astfel de suplimente în alimentația dumneavoastră.

## USTUROIUL

Usturoiul este printre cele mai studiate suplimente fitoterapeutice din prezent. Componenta sa activă, alicina, derivă din bulbul de *Allium sativum*, care a fost folosit încă de pe vremea vechilor egipteni.

și a dinastiilor chineze. Peste o mie de articole apărute în ultimii 20 de ani au avut ca subiect eficiența usturoiului asupra infecțiilor, a glicemiei crescute și colesterolului, asupra radicalilor liberi neurotoxici și a formării cheagurilor de sânge. Totuși, de-a lungul multor ani de studii, nu s-a reușit stabilirea unei corelații clare între consumul de usturoi și ameliorarea memoriei.

**În concluzie:** Usturoiul conține componente care susțin funcția memoriei. Deși nu s-a demonstrat o corelație clară între consumul de usturoi și ameliorarea memoriei, merită încercat. S-ar putea să ajute și rău, cu siguranță, nu face.

## COLINA ȘI LECITINA

S-a speculat că pacienții care suferă de demență nu reușesc să transforme colina în acetilcolină la nivel cerebral. Așa cum am menționat mai sus, în secțiunea referitoare la estrogen, acetilcolina este un neurotransmițător important la nivel muscular și pentru buna funcționare a memoriei. Colina este una dintre componentele unei substanțe cunoscute ca lecitină. Ca și în cazul celorlalte produse enunțate în acest capitol, au existat numeroase studii clinice dedicate efectului lecitinei și colinei asupra întârzierii progresiei diferitelor stadii de demență.

Un studiu făcut de cercetătorii de la Centrul Medical al Universității Duke a relevat că utilizarea unei doze mari (20-30 grame pe zi) de lecitină nu a dus la încetinirea instalării bolii Alzheimer (Heyman et al. 1987). Studiul a fost realizat pe un număr de 37 de subiecți. Lecitina a fost administrată la 16 subiecți, iar placebo celorlalți 21 de pacienți. Rezultatele studiului sugerează că nu s-au observat diferențe între pacienții tratați cu lecitină și cei cu placebo. Mai mult, dozele mari, despre care s-a crezut că îmbunătățesc sau ușurează demența, au avut efecte adverse de genul anorexiei, transpirație abundentă și salivare, precum și tulburări gastrointestinale.

**În concluzie:** acetilcolina este considerată unul dintre principalii neurotransmițători implicați în funcționarea cognitivă.

Abordarea actuală a tratamentului problemelor de memorie o reprezintă creșterea nivelului de acetilcolină la nivel cerebral. Colina este unul dintre principalii blocați ai acetilcolinei și ar trebui să crească producția de acetilcolină din creier. Acesta este mecanismul principal de acțiune în cazul majorității medicamentelor pentru memorie de pe piață, amplasate în categoria inhibitorilor de colinesterază (vedeți capitolul 7 pentru mai multe detalii). Problema principală a tratamentului cu colină pură este aceea că traversează cu dificultate bariera vaselor cerebrale de sânge pentru a ajunge la creier.

## CURCUMINA

Curcumina este un condiment indian care se găsește în planta tropicală numită curcuma. Acest condiment dă culoarea galbenă curry-ului indian și muștarului american. Curcuma pare a avea efecte semnificative antiinflamatorii, precum și în prevenirea cancerului și ca stimulent al memoriei. În 2001, Departamentul de Medicină și Neurologie din Los Angeles al Universității din California a studiat efectele acestui condiment (Frautschy et al. 2001). Studiul a demonstrat că substanța a suprimat efectele oxidante la șobolanii de laborator. În prezent se desfășoară studii pentru determinarea eficienței acestui condiment asupra oamenilor.

**În concluzie:** studiile asupra curcuminei au demonstrat proprietăți care par să prevină corelațiile structurale legate de pierderile de memorie. Utilizarea curcuminei este susținută în primul rând de studiul desfășurat la Universitatea din California, în Los Angeles. Studiul a arătat cum curcumina reduce modificările cerebrale legate de pierderea memoriei. Rezultatele au mai arătat că acest condiment ajută la eliminarea plăcilor amiloide din creier (un complex de proteine asemănătoare amidonului, asociate multor boli cronice). Curcumina are puține efecte secundare, așa că proprietățile sale antioxidante și antiinflamatorii combinate ar putea fi benefice.

## **COENZIMA Q10**

Coenzima Q10, descoperită în 1957 la Universitatea din Wisconsin, provine din inima de vită și fructele de mare. Se crede că ar fi implicată în alimentarea cu energie a neuronilor. Se consideră că acest antioxidant solubil în grăsimi poate proteja creierul în fața procesului normal de îmbătrânire. Totuși, celebritatea i se datorează beneficiilor asupra inimii.

**În concluzie:** coenzima Q10 este o parte esențială a dietei noastre și este utilizată în prezent în scop medical, pentru tratarea unei lungi liste de afecțiuni legate de lipsa de energie și de o alimentație precară. Mecanismul său de funcționare sugerează în mod clar că ar putea avea un rol important în prevenirea degenerării neuronale; este nevoie de studii mai aprofundate pentru a susține sau a infirma aceste speculații.

## **ALTE SUPLIMENTE ALIMENTARE SAU DIN PLANTE**

Mai sunt și alte suplimente alimentare sau din plante demne de a fi menționate. Huperzina, un extract din pedicuță (*lycopodium*), prezintă beneficii pentru pacienții cu stări avansate de pierdere a memoriei. Nu s-au demonstrat îmbunătățiri la pacienții în stadii incipiente sau moderate de pierdere a memoriei. Seleniul este un element chimic care s-a demonstrat că are efecte benefice asupra funcționării creierului. Se găsește în usturoi și datorită lui usturoiul este considerat benefic pentru memorie. (Vedeți secțiunea dedicată usturoiului, pentru mai multe informații.)

## **TRATAMENTE ALTERNATIVE**

În plus față de suplimentele alimentare și din plante despre care am vorbit până acum, mai există și alte tratamente care vă pot ajuta

memoria. Este vorba de medicamentele împotriva tensiunii și a colesterolului, precum și de vaccinuri și antibiotice. În partea care a mai rămas din acest capitol veți afla de ce vă ajută sau nu antibioticele și vaccinurile în protejarea memoriei. În capitolul 7, care are ca subiect medicamentele cu rețetă, veți învăța mai mult despre medicamentele împotriva tensiunii și a colesterolului cu potențial efect benefic asupra memoriei.

## Vaccinurile

Unele tipuri de afecțiuni ale memoriei sunt asociate cu acumularea progresivă de proteine (beta-amiloid) în creier, fapt care duce la un răspuns imun ce declanșează o cascadă de efecte negative. Acestea sunt premisele investigării efectelor vaccinurilor în prevenirea deteriorării memoriei. Conform Dicționarului Merriam-Webster Collegiate (ediția a 11-a), vaccinurile sunt „un preparat de microorganisme inactivate, slab active sau complet active, administrat pentru a produce sau declanșa în mod artificial un răspuns imunologic într-o anumită afecțiune”. Unii cercetători cred că dacă s-ar putea induce reacția imunologică cauzată de acumularea de proteine în creier, ar fi un pas important în direcția prevenirii afectării memoriei.

Vaccinurile se folosesc pentru a declanșa efectul imunologic dorit înainte ca acesta să apară în mod natural, pentru a preveni o viitoare afectare a memoriei. Este ca și cum v-ați injecta cu vaccinul antigripal pentru a preveni îmbolnăvirea cu gripă. Acest concept este unul relativ nou; sunt încă în desfășurare numeroase studii. A existat un studiu clinic în care pacienții au fost injectați cu un vaccin beta-amiloid; totuși, unii pacienți au suferit de inflamație cerebrală severă, care a dus la întreruperea studiului (Broytman și Malter 2004). Cu toate acestea, studiul nu a fost un eșec, ci un imbold pentru studii și concluzii viitoare asupra vaccinării cu beta-amiloid.

**În concluzie:** vaccinurile reprezintă o evoluție încurajatoare și stimulantă pentru viitor, putând fi cheia care deschide calea prevenirii pierderii memoriei.

**PUNEȚI ÎN BALANȚĂ BENEFICIILE ȘI RISCURILE  
PE CARE LE PREZINTĂ PRODUSELE NATURISTE  
SAU SUPLIMENTELE ALIMENTARE.**

## **AR TREBUI SĂ ÎNCERCAȚI MEDICAMENTE FITOTERAPICE SAU SUPLIMENTE ALIMENTARE?**

Este important să puneți în balanță beneficiile și riscurile pe care le prezintă produsele naturiste sau suplimentele alimentare. Faptul că pot fi procurate fără rețetă nu înseamnă că sunt complet sigure pentru a fi folosite fără supraveghere, iar asta îi pune pe gânduri de multă vreme pe cei implicați în sănătatea populației. Adevărul este că aceste produse nu sunt reglementate și pot avea efecte negative asupra sănătății, dacă nu sunt folosite corect.

Sunt multe produse naturiste, suplimente alimentare și tratamente alternative la îndemâna dumneavoastră pentru prevenirea pierderii memoriei, de pildă ginkgo biloba, estrogen și vitamine, usturoiul, lecitina, curcumina și poate chiar folosirea vaccinurilor. După cum ați văzut, s-au făcut multe studii clinice pentru determinarea eficienței acestor produse în îmbunătățirea memoriei. În general, majoritatea nu susțin utilizarea produselor din plante și a suplimentelor alimentare ca soluție absolută pentru o memorie „miraculoasă”. Totuși, utilizate corect, multe dintre aceste produse pot avea efecte benefice asupra altor aspecte ale sănătății dumneavoastră.

## Capitolul 7

### Medicamente prescrise care vă pot influența memoria

de Charles Parker

Iar acum să ne imaginăm pentru o clipă o lume perfectă. Să presupunem că ați început să remarcați că memoria dumneavoastră nu mai este la fel de ageră cum era odată și faceți o vizită la doctor pentru un consult. În loc de a trece prin investigațiile neurologice de durată și analizele dureroase de sânge pentru a determina tratamentul de urmat sau exercițiile de care aveți nevoie, doctorul vă prescrie un medicament-minune. Pentru a servi scopurilor noastre, să presupunem că acesta se numește „Instamem“. Doctorul vă spune: „Luați o tabletă de Instamem în fiecare dimineață, înainte de micul dejun, și în curând o să simțiți îmbunătățiri semnificative ale memoriei.“

Să spunem că ați urmat instrucțiunile doctorului și o săptămână mai târziu începeți să vă amintiți lucruri pe care le uitaserăți de zeci de ani. La următoarea întâlnire, îi comunicați medicului că vă amintiți acum numele primei iubite sau primului iubit, numărul de telefon din copilărie și chiar numele învățătoarei din clasa a III-a, care vă tot certa că nu stăteți locului în timpul orei de matematică.

Bun, acum să revenim la realitate. Apariția unui medicament care să ne readucă amintiri din copilărie, cum ar fi Instamem, ar fi o mare aberație. Depășește toate posibilitățile tehnologice pe care le avem la îndemână, cel puțin în prezent. Totuși, sunt disponibile medicamente noi, care au dovedit că încetinesc procesul de degradare a memoriei.



Scopul acestui capitol este să vă ofere explicații simple despre medicamentele disponibile în prezent, cu efect fie pozitiv, fie negativ asupra memoriei. În acest capitol vom analiza și unele medicamente, cum ar fi cele pentru tensiune și colesterol, despre care s-a speculat că ar avea eficiență în ameliorarea memoriei. Deși în general cercetarea acestor medicamente se face asupra unor cazuri severe sau cronice de boli ale memoriei (cum ar fi boala Alzheimer), pot fi făcute numeroase paralele și cu modalitatea în care mecanismul lor de acțiune poate ameliora afecțiuni mai puțin severe ale memoriei. Tratatamentul pierderii memoriei, oricât de ușor ar fi, oferă perspective interesante pentru viitor.

Înainte de a continua, trebuie să mai amintim unele lucruri, astfel încât să beneficiați pe deplin de informațiile prezentate aici. Ca și capitolul 6, dedicat produselor naturiste și suplimentelor alimentare, capitolul de față se bazează pe numeroase studii clinice efectuate în ultimii ani.

Administrarea de medicamente este componenta principală a îngrijirii dumneavoastră medicale. Este foarte important să alegeți un medic curant care să vă coordoneze îngrijirea și să înțeleagă toate aspectele referitoare la starea de sănătate. De asemenea, să nu vă fie frică să discutați și cu farmacistul dumneavoastră despre tot ceea ce vă îngrijorează sau vă interesează în legătură cu medicamentele pe care la utilizați. Oricare ar fi persoana pe care vă bazați când e vorba de medicamente, ea trebuie să știe exact numele și doza tuturor medicamentelor și suplimentelor pe care le folosiți,

De asemenea, ar fi bine să pregătiți din timp o listă cu toate medicamentele și cu întrebările pe care le puteți avea, pentru a o folosi la următoarea vizită la medicul dumneavoastră. Mulți dintre noi

**SUNT DISPONIBILE MEDICAMENTE NOI,  
CARE AU DOVEDIT CĂ ÎNCETINESC  
PROCESUL DE DEGRADARE A MEMORIEI.**

suferă de ceea ce se numește „sindromul halatului alb”. Din cauza acestui sindrom, mulți devin îngrijorați și neliniștiți în fața unui doctor care poartă halat alb. Această neliniște ne poate face să uităm punem întrebările esențiale pe care în mod normal le-am fi adresat medicului.

## **EFECTE SECUNDARE ASOCIATE MEDICAMENTELOR**

Fiecare medicament de pe piață poate cauza efecte secundare pe lângă beneficiile pe care le aduce. Din acest motiv, atunci când un doctor trebuie să aleagă medicamentul potrivit unui pacient pentru orice stare a memoriei, el trebuie să aibă în vedere și posibile reacții secundare. Dacă riscurile de a avea efecte secundare sau adverse depășesc beneficiile pe care le aduce, probabil respectivul medicament nu este cea mai bună alegere pentru pacient.

Am enumerat posibilele efecte secundare ale fiecărui medicament amintit în acest capitol. Totuși, este important să înțelegem că nu apar aici toate efectele secundare, precum și faptul că nu fiecare efect secundar menționat se poate manifesta și în cazul dumneavoastră. Spre deosebire de produsele naturiste și suplimentele alimentare amintite în capitolul 6, medicamentele eliberate cu rețetă sunt avizate și monitorizate. Așadar, este obligatoriu, prin lege, să raportați interacțiunile cu alte medicamente, precum și alte efecte secundare care apar să fie raportate.

## **MEDICAMENTE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA MEMORIEI**

Continuă cercetările în domeniul medicamentelor care îmbunătățesc memoria și funcțiile cognitive. În general, realitatea ne demonstrează că, deși medicamentele disponibile pot ajuta memor

și încetini procesul de degradare cognitivă, acestea nu pot anula lipsurile deja existente. În general, atunci când vorbim despre medicamente pentru îmbunătățirea memoriei, gândul ne duce imediat la medicamentele dezvoltate împotriva bolii Alzheimer. Deși majoritatea studiilor despre memorie s-au desfășurat pe persoane suferinde de Alzheimer, unele dintre aceste medicamente sunt adesea prescrise și pentru alte forme de degenerare cognitivă.

Medicamentele pentru memorie sunt împărțite în mai multe categorii. Acestea sunt inhibitorii de colinesterază, antagoniștii receptorilor N-metil-D-aspartat (NMDA) și alcaloizii ergotaminici, ca să amintim doar trei dintre ele. Mai întâi vom discuta despre inhibitorii de colinesterază, care au fost pionierii medicamentelor pentru memorie.

## **Inhibitorii de colinesterază**

Majoritatea medicamentelor pentru memorie utilizate în prezent de medicii practicieni sunt inhibitorii de colinesterază. S-a demonstrat că aceștia încetinesc procesul de deteriorare a memoriei și refac capacitatea de a acoperi aspectele cognitive din activitățile zilnice.

Așa cum am mai spus, aceste medicamente nu opresc și nici nu vindecă problemele memoriei, dar au demonstrat capacitatea de a ameliora unele dintre aceste probleme. Inhibitorii de colinesterază acționează prin creșterea cantității de acetilcolină din creier. Acetilcolina este considerată importantă pentru memorie și capacitatea de învățare. Acum vom privi în detaliu unele dintre medicamentele care fac parte din această categorie.

### **Tacrină**

În 1993, tacrina, cunoscută și sub numele de Cognex, a fost primul medicament aprobat pentru tratamentul simptomelor asociate cu demența, inclusiv dificultăți de exprimare articulată, raționare, memorare și concentrare a atenției. Tacrina inhibă

acetilcolinesteraza, enzima care distruge acetilcolina, iar, așa cum am spus, acetilcolina este considerată esențială pentru funcțiile cognitive. Din păcate, terapia cu tacrină se asociază cu disfuncții ale ficatului. Mai mult, medicamentul trebuie luat de patru ori pe zi, un alt motiv pentru care pacienții au o problemă cu acest tratament.

De asemenea, conform lui Maltby și echipei sale (1994), un studiu clinic dublu-orb în care tacrina a fost administrată pacienților cu simptome de Alzheimer ușoare spre moderate a demonstrat că tacrina nu a adus nicio îmbunătățire stării acestora. Totuși, cinci ani mai târziu, Mayeux și Sano (1999) au descoperit o îmbunătățire de 4,5% în funcționarea cognitivă a pacienților care au urmat tratamentul cu tacrină.

**Efecte secundare:** efectele secundare raportate cel mai des sunt disfuncții hepatice, greață/vărsături, diaree, mialgii și ataxii. Efecte secundare mai rare sunt anorexia, constipația, gaze intestinale, uscăciune a gurii, indigestie, anxietate, halucinații și agitații. Efectele secundare cardiovasculare sunt extrem de rare.

**În concluzie:** tacrina este inefficientă în vindecarea sau oprirea procesului de pierdere a memoriei. Cu toate acestea, s-a dovedit că încetinește progresia bolii. În prezent, acest medicament nu este alegerea rea, având în vedere că oferă unele beneficii clinice limitate.

## Donepezil

Donepezilul, cunoscut și sub denumirea de Aricept, a fost cel de-al doilea inhibitor de colinesterază aprobat de FDA pentru tratamentul demenței. A fost utilizat la pacienții cu demență ușoară spre moderată, în scopul scăderii simptomelor asociate. Donepezil este cel mai des prescris medicament din genul său, pentru că nu se asociază cu disfuncții hepatice și trebuie administrat doar o dată pe zi.

Centrul Medical de la Universitatea Duke s-a concentrat asupra donepezilului într-unul dintre multele sale studii clinice (Krishnan et al. 2003). În acest studiu dublu-orb s-au administrat donepezil sau un placebo timp de 24 de săptămâni unui număr de 67 de pacienți

cu Alzheimer ușor spre moderat. În primele 28 de zile li s-a administrat 5 miligrame de donepezil, apoi câte 10 miligrame. Rezultatele au demonstrat clar că pacienții care au primit donepezil au arătat o îmbunătățire clinică evidentă a scorurilor cognitive, în comparație cu cei care au primit terapia placebo.

**Efecte secundare:** la 5 miligrame pe zi, donepezilul este relativ bine tolerat. Majoritatea efectelor secundare se observă în momentul creșterii dozei. Efectele secundare raportate cel mai des sunt oboseala, greață/vărsături, anorexie și crampe musculare. Greața/vărsăturile și diareea sunt frecvente atunci când pacienții încetează să ia medicamentul. Efecte secundare mai puțin întâlnite sunt incapacitatea de a înțelege limbajul vorbit, balonări, dureri în piept, agresivitate, amețeală și incontinență urinară.

**În concluzie:** donepezilul oferă clar beneficii în scăderea simptomelor asociate demenței ușoare spre moderate. Este considerat superior tacrinei, deoarece are mai puține efecte secundare și intervale mai bune de dozaj. Este utilizat în tratarea formelor ușoare de pierdere a memoriei.

## **Rivastigmină**

Rivastigmina sau Exelon este unul dintre cei mai noi inhibitori de colinesterază. A fost introdus în anul 2000. Pentru beneficii terapeutice, doza recomandată este de două tablete zilnic. A fost administrat și studiat la peste 5000 de pacienți din diferite țări. Facultatea de Medicină a Universității din Indiana a făcut un studiu pentru a determina dacă efectul rivastigminei este legat de severitatea degenerării cognitive (Farlow et al. 2001). Acesta a fost un studiu desfășurat la nivel național, care a dus la concluzia că există o legătură între cele două. Pacienții care sufereau de o degradare cognitivă cu progresie rapidă au răspuns mai bine la tratamentul cu rivastigmină decât pacienții cu o degradare cognitivă mai lentă.

**Efecte secundare:** din nefericire, doza la care devin evidente efectele benefice (mai mare sau egală cu 6 miligrame pe zi) este

aceeași la care se declanșează și efectele secundare. Efectele secundare raportate cel mai des sunt greață/vărsături, anorexie, diaree, dureri abdominale, constipație, dispepsie, gaze intestinale, eructații. Unele dintre aceste efecte se pot ameliora, dacă medicamentul se ia în timpul mesei. Nu au fost raportate încă disfuncții hepatice.

**În concluzie:** s-a dovedit că rivastigmina are beneficii clinice de până la doi ani la pacienții care suferă de o progresie rapidă a demenței. Din păcate, acest medicament nu este o opțiune în cazul formelor mai ușoare de uitare.

### Galantamină

Galantamina sau Reminyl este un derivat din planta *Galanthus nivalis* (ghiocel). Un studiu desfășurat pe o perioadă de șase luni la Universitatea din Washington a concluzionat că galantamina în doze de 24 miligrame/zi, a dus la îmbunătățirea semnificativă a funcționării creierului la pacienții cu Alzheimer (Raskind et al. 2000).

**Efecte secundare:** galantamina trebuie administrată cu multă apă și în timpul mesei, pentru a scădea efectele secundare. Efectele secundare raportate cel mai des sunt greață/vărsături, diaree, dureri abdominale, dispepsie, amețeală, dureri de cap, scăderea pulsului și tremor.

**În concluzie:** galantamina este similară rivastigminei, reacționând tot ca un inhibitor de colinesterază. Necesită administrarea de două ori pe zi și nu are efecte secundare asupra ficatului, dacă doza este cea prescrisă.

### Antagoniștii receptorilor NMDA

Receptorii N-metil-D-aspartat (NMDA) din creier sunt importanți pentru memorie și capacitatea de învățare. Se consideră că suprastimularea receptorilor NMDA este una din cauzele declinului și a deteriorării funcției cognitive la pacienții cu Alzheimer. Atunci când receptorii NMDA sunt

suprastimulați de glutamat, cel mai profund neurotransmițător excitant din creier, acest fapt conduce la o afectare neurologică provocată de creșterea concentrației de calciu din neuronii cerebrali. Antagoniștii receptorilor NMDA sunt printre cele mai noi medicamente pentru tratarea problemelor de memorie.

## **Memantină**

Memantina, cunoscută și ca Namenda, este primul medicament de felul său aprobat pentru tratamentul formelor moderat spre severe de Alzheimer. Se crede că memantina blochează efectele stimulatoare ale glutamatului. Ca și inhibitorii de colinesterază, memantina nu reprezintă un remediu pentru problemele de memorie sau pentru demența progresivă, dar poate încetini progresia simptomelor și sprijini funcționarea memoriei. Doza uzuală este de 10 miligrame/zi. Facultatea de Medicină a Universității din New York a făcut un studiu de 28 de săptămâni despre utilizarea memantinei ca tratament în formele moderate spre severe de demență (Reisberg et al. 2003). Studiul a arătat că memantina are puține efecte adverse și chiar reduce deteriorarea clinică a pacienților.

**Efecte secundare:** așa cum a indicat studiul, memantina pare a fi bine tolerată. Efectele secundare cele mai comune sunt insomnie, agitație, dureri de cap, oboseală, dureri, confuzie, somnolență și halucinații. S-au semnalat unele episoade cardiovasculare la folosirea memantinei.

**În concluzie:** antagoniștii receptorilor NMDA sunt agenți promițători de ultimă generație pentru tratarea dereglărilor de memorie. În prezent, memantina este singurul antagonist ai receptorilor NMDA aprobat de FDA în tratarea pacienților cu boală Alzheimer. Are relativ puține efecte secundare și este o descoperire recentă interesantă pentru această clasă de medicamente. Are, de asemenea, relativ puține interacțiuni cu alte medicamente și se poate combina cu inhibitori de colinesterază pentru efecte coroborate.

## Alcaloizi ergotaminici

Alcaloizii ergotaminici au un mecanism complet diferit față de inhibitorii de colinesterază și antagoniștii receptorilor NMDA. Pentru această clasă de medicamente, informațiile referitoare la modalitățile în care acționează se bazează în mare parte pe studii efectuate pe animale. Se crede că alcaloizii ergotaminici funcționează prin creșterea absorbției de oxigen și îmbunătățirea metabolismului celulelor neuronale, simultan cu corectarea nivelurilor neurotransmițătorilor cerebrali specifici. Direcțiile viitoare pentru această clasă de medicamente indică rezultate promițătoare în tratarea pierderilor de memorie.

## Mesilații de ergoloid

Mesilații de ergoloid, cunoscuți sub denumirea de Hydergin, se folosesc în combinație cu alte medicamente pentru tratamentul disfuncțiilor cognitive la pacienții vârstnici. Au fost utilizați încă de la începutul anilor 1950. Studiile pe aceste substanțe au avut rezultat contradictorii. Thomson și echipa sa, într-un articol publicat în „New England Journal of Medicine” (1990), au demonstrat că nu există nicio diferență între pacienții care au urmat tratament cu mesilat și cei care au primit tratament placebo. Pe de altă parte, un studiu din 1994, făcut de Schneider și Olin, a demonstrat unele îmbunătățiri ale simptomelor asociate cu demența.

**Efecte secundare:** mesilații de ergoloid s-au asociat cu efecte cardiovasculare, inclusiv scăderea pulsului și a tensiunii arteriale. Alte efecte secundare raportate au fost dureri de cap, amețeală, leșii și simptome gastrointestinale (greață/vărsături, dispepsie, anorexie și crampe abdominale).

**În concluzie:** alcaloizii ergotaminici au deschis drumul unei investigații mai ample pentru determinarea eficacității lor în tratarea disfuncțiilor de memorie. Din cauza numărului mare de efecte secundare și a lipsei de eficiență, mesilații de ergoloid nu sunt



considerați medicamente de primă alegere pentru îmbunătățirea disfuncțiilor memoriei.

## **Medicamente cu alte indicații**

Aceste medicamente sunt prescrise de medici pentru tratarea altor afecțiuni decât cele pentru care au fost deja aprobate de FDA. Mai multe categorii de medicamente de acest gen sunt utilizate datorită efectelor lor benefice asupra disfuncțiilor cognitive. Vom prezenta pe scurt statinele, blocantele canalelor de calciu, antiinflamatoarele non-steroidiene (AINS) și antibioticele în secțiunea care urmează.

### **Statinele**

Statinele sunt medicamente utilizate în scăderea colesterolului. Câteva exemple de medicamente din această categorie sunt Lipitor (atorvastatină), Zocor (simvastatină) și Mevacor (lovastatină). Nivelul crescut de colesterol este în directă corelație cu multe dintre cauzele ce declanșează demența. Facultatea de Medicină a Universității Brown (Scott și Laake 2001) a făcut un studiu despre statine, pentru a determina dacă acestea reduc riscul de dezvoltare a plăcilor neurale (această „pietrificare” a neuronilor cerebrali este unul din factorii care contribuie la slăbirea memoriei pe măsură ce avansăm în vârstă, precum și la apariția formelor mai grave de afectare a memoriei, cum ar fi boala Alzheimer).

Cercetătorii au concluzionat că nu există destule dovezi care să recomande utilizarea statinelor în reducerea riscului de apariție a bolii Alzheimer, dar că sunt dovezi că statinele joacă un rol în încetinirea progresiei bolii (Scott și Laake 2001). Este nevoie de mai multe studii de cercetare despre statine ca tratament al acestei afecțiuni.

### **Blocantele canalelor de calciu**

Blocantele canalelor de calciu (BCC), de exemplu verapamil, sunt utilizate pentru o varietate de afecțiuni cardiovasculare, inclusiv pentru hipertensiune și angină pectorală. Așa cum am amintit anterior

în acest capitol referitor la antagoniștii receptorilor NMDA, nivelul crescut al calciului din creier coincide cu declinul cognitiv. S-ar putea crede că dacă acest aport crescut de calciu ar fi stopat, asta ar avea un efect benefic asupra declinului neurologic; totuși, multe studii au evidențiat că se întâmplă exact opusul.

Un studiu făcut la Universitatea din Calgary arată că persoanele care au luat blocante ale canalelor de calciu pe perioade lungi se expun unui risc mai mare de degradare cognitivă decât cele care au folosit alte medicamente pentru afecțiuni cardiovasculare (Maxwell et al. 1999).

### **Antiinflamatoare non-steroidiene (AINS)**

Inflamația intracerebrală este și ea considerată printre cauzele afectării memoriei și chiar ale declanșării bolii Alzheimer. Unii neuroni care procesează acetilcolina sunt vulnerabili la inflamații. Astfel, s-au folosit antiinflamatoare non-steroidiene, cum ar fi indometacin sau ibuprofen, în tratarea acestor afecțiuni. Se crede de asemenea că pacienții cu afecțiuni cronice declanșate de inflamații, cum ar fi artrita, prezintă un risc mai scăzut de apariție a unei afecțiuni a memoriei, datorită folosirii regulate de antiinflamatoare AINS. Ca și în cazul altor medicamente despre care am vorbit în acest capitol, apelăm la studiile clinice pentru a vedea ce rezultate a avut utilizarea antiinflamatoarelor non-steroidiene asupra afecțiunilor memoriei.

Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității din Brighton au făcut un studiu despre ibuprofen și au concluzionat că nu există destule dovezi care să susțină utilizarea ibuprofenului în tratamentul declinului progresiv al memoriei. Au mers chiar mai departe, afirmând că riscurile declanșării de efecte secundare, cum ar fi sângerările, depășesc beneficiile pe care AINS le aduc pacienților care suferă de degradarea memoriei (Tabet și Feldman 2003).

### **Antibiotice**

Ultimele medicamente cu alte indicații sunt antibioticele. Termenul de „antibiotic“ acoperă o plajă largă pentru multe categorii de medicamente utilizate în tratarea infecțiilor de diferite feluri.

Clasa de medicamente care ne interesează pe noi se numește „chelatori”. Clioquinolul este un exemplu de antibiotic chelator care traversează bariera vaselor cerebrale și are o afinitate mărită pentru ionii de zinc și cupru din creier. Un studiu făcut la Centrul Medical al Universității Duke a descoperit relația dintre nivelul de zinc și cupru din creier și declinul progresiv al memoriei, ca în cazul bolii Alzheimer. În prezent, se face un studiu clinic dublu-orb care analizează utilizarea clioquinolului în combinație cu vitamina B<sub>12</sub>. Acest studiu ne poate oferi informații noi, care pot duce la tratamente noi pentru afecțiunile memoriei (Finefrock et al. 2003).

## **MEDICAMENTE CU EFECTE NEGATIVE ASUPRA MEMORIEI**

Partea finală a acestui capitol prezintă o listă a medicamentelor care ar putea afecta negativ memoria (Raportul Medicilor pe 2001; Sabiston 1997; Preston O'Neill și Talaga 1999). Această listă a mai fost publicată într-o carte anterioară, scrisă de unul din autorii noștri și intitulată *The Memory Workbook* (Mason și Kohn 2001). Nu uitați că aceste medicamente pot avea efecte negative, direct sau indirect. Sunt enumerate în ordine alfabetică, iar în paranteză se găsește denumirea substanței active. Această listă vă ajută să verificați propria listă de medicamente pe care le utilizați și care ar putea fi implicate în problemele dumneavoastră cu memoria. Este de asemenea foarte important să nu uitați următorul aspect: fiecare pacient este afectat diferit de medicamentul pe care îl folosește.

### **Medicamente care pot cauza probleme de memorie**

Pe piață se găsesc medicamente care tratează diferite afecțiuni și au un efect negativ asupra memoriei. Dacă sunteți de părere că unul dintre medicamentele care v-au fost prescrise vă afectează memoria,

## FIECARE PACIENT ESTE AFECTAT DIFERIT DE MEDICAMENTUL PE CARE ÎL FOLOSEȘTE.

discutați cu medicul dumneavoastră. Se poate modifica doza sau chiar schimba medicamentul. Iată mai jos o serie de medicamente care ar putea avea impact negativ asupra memoriei dumneavoastră.

### Medicamente pentru tensiunea arterială:

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ■ Aldactazide (spironolactonă)      | ■ Diuril (clorotiazidă)         |
| ■ Aldomet (metildopa)               | ■ Dyazide (triamteren)          |
| ■ Aldoril (metildopa)               | ■ Enduron (meticlotiazidă)      |
| ■ Apresazide (hidralazină/<br>HCTZ) | ■ Enduronyl (deserpidină)       |
| ■ Apresoline (hidralazină HCl)      | ■ Esidrix (hidroclorotiazidă)   |
| ■ Atropină                          | ■ Hydropres (rezerpină)         |
| ■ Blocadren (timolol)               | ■ Hygroton (clortalidonă)       |
| ■ Bumex (bumetanidă)                | ■ Inderal (propranolol)         |
| ■ Cartrol (carteolol)               | ■ Inderide LA (propranolol)     |
| ■ Combipres (clonidină)             | ■ Kerlone (betaxolol)           |
| ■ Coreg (carvedilol)                | ■ Levatol (penbutolol)          |
| ■ Corgard (nadolol)                 | ■ Lopressor (metoprolol)        |
| ■ Corzide (bendroflumetiazidă)      | ■ Lozol (indapamidă)            |
| ■ Demadex (torsemidă)               | ■ Metahydrin (triclormetiazidă) |
| ■ Diupres (rezerpină)               | ■ Moduretic (amilorid)          |
|                                     | ■ Normodyne (labetalol)         |

### *Medicamente prescrise care vă pot influența memoria*

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ■ Regroton (rezerpină)   | ■ Tenormin (atenolol)    |
| ■ Salutensin (rezerpină) | ■ Viskin (pindolol)      |
| ■ Sectral (acebutolol)   | ■ Zaroxolyn (metolazonă) |
| ■ Ser-Ap-Es (rezerpină)  | ■ Zebeta (bisoprolol)    |
| ■ Tenoretic (atenolol)   | ■ Ziac (bisoprolol)      |

### **Medicamente psihiatrice și neurologice:**

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ■ Atarax/Vistaril (hidroxizină) | ■ Mellaril (tioridazină)      |
| ■ Ativan (lorazepam)            | ■ Miltown (meprobamat)        |
| ■ BuSpar (buspironă)            | ■ Navane (tiotixenă)          |
| ■ Butisol Sodium (butabarbital) | ■ Nembutal (pentobarbital)    |
| ■ Centrax (prazepam)            | ■ Noctec (cloralhidrat)       |
| ■ Compazine (proclorperazină)   | ■ Noludar (metiprilon)        |
| ■ Dalmane (flurazepam)          | ■ Prolixin (flufenazină)      |
| ■ Doriden (glutetimidă)         | ■ Restoril (temazepam)        |
| ■ Elavil (amitriptilină)        | ■ Serax (oxazepam)            |
| ■ Equanil (meprobamat)          | ■ Stelazine (trifluoperazină) |
| ■ Halcion (triazolam)           | ■ Thorazine (clorpromazină)   |
| ■ Haldol (haloperidol)          | ■ Tranxene (clorazepat)       |
| ■ Klonopin (clonazepam)         | ■ Valium (diazepam)           |
| ■ Librium (clordiazepoxid)      | ■ Xanax (alprazolam)          |
| ■ Luminal Sodium (fenobarbital) |                               |

### **Medicamente pentru stomac:**

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ■ Axid (nizatidină)   | ■ Tagamet (cimetidină) |
| ■ Pepcid (famotidină) | ■ Zantac (ranitidină)  |

## Medicamente care induc o stare de confuzie

Medicamentele din lista de mai jos pot induce starea de confuzie. Ca și în cazul altor medicamente, este important să discutați cu medicul dumneavoastră curant despre posibilele efecte secundare.

### Medicamente pentru cardiaci:

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ■ Catapres (clonidină HCl) | ■ Lidocaină                       |
| ■ diuretice cu digitalină  | ■ Norpace (fosfat de disopramidă) |
| ■ Duraquin (chinidină)     | ■ Rezerpină                       |
| ■ Dura-Tabs (chinidină)    | ■ Tenex (guanfacină HCl)          |
| ■ Lanoxicap (digoxină)     |                                   |
| ■ Lanoxin (digoxină)       |                                   |

### Antibiotice:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ■ Chibroxin (norfloxacină)       | ■ Raxar (grepafloxacină)                          |
| ■ Ciloxan/Cipro (ciprofloxacină) | ■ Symmetrel (amantadină HCl)                      |
| ■ Cytovene (ganciclovir)         | ■ Urised (metenamină/ albas-tru de metilen/salol) |
| ■ Levaquin (levofloxacină)       | ■ Zagam (sparfloxacină)                           |
| ■ Maxaquin (lomefloxacină)       | ■ Zovirax (aciclovir)                             |
| ■ Ocuflor/Floxin (ofloxacină)    |   |
| ■ Penetrex (enoxacină)           |   |

### **Medicamente pentru diabetici:**

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ■ Amaryl (glimepiridă)          | ■ Glucotrol (glipizidă)     |
| ■ DiaBeta/Micronase (gliburidă) | ■ Humalog (insulină lispro) |
| ■ Diabinese (clorpropamidă)     | ■ insulină                  |
| ■ Dymelor (acetoexamidă)        | ■ Orinase (tolbutamidă)     |
|                                 | ■ Tolinase (tolazamidă)     |

### **Medicamente sistemice:**

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| ■ Acthar (corticotropină)          | ■ Diprolene/Valisone (beta-metazonă)            |
| ■ Azmacort (triamcinolon)          | ■ Medrol (metilprednisolon)                     |
| ■ Cortef (hidrocortizon)           | ■ Decadron/Hexadrol (dexametazonă)              |
| ■ Cortone Acetate (cortizon)       | ■ Metreton/ Pred Forte (ace-tat de prednisolon) |
| ■ Deltasone/Meticorten (prednison) |   |

### **Medicamente pentru răceală și alergii:**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| ■ Atarax/Vistaril (hidroxizină HCl/pamoat)  | ■ Optimine (maleat de azata-dină)   |
| ■ Benadryl (difenhidramină)                 | ■ Periacin (ciproheptadină HCl)     |
| ■ Clor-Trimetonă (maleat de clorfeniramină) | ■ Seldane (terfenadină)             |
| ■ Dimetane (maleat de brom-feniramină)      | ■ Tavist-D (fumarat de cle-mastină) |
| ■ Hismanal (astemizol)                      | ■ Vistaril (pamoat de hidroxi-zină) |
| ■ Mydil (triprolidin)                       |                                     |

**Antialgice:**

- Advil/Motrin (ibuprofen)
- Aleve/Naprosyn (naproxen)
- Ansaid/Ocufen (flurbiprofen)
- Arthropan (salicilat de colină)
- Ascriptin/Bufferin (aspirină)
- Bayer/Ecotrin (aspirină)
- Butazolidin (fenilbutazonă)
- Clinoril (sulindac)
- Daypro (oxaprozin)
- Disalcid (salsalat)
- Doan's Pills (salicilat de magneziu)
- Dolobid (diflunizal)
- Duract (bromfenac sodic)
- Feldene (piroxicam)
- anestezeice generale
- Indocin (indometacin)
- Lodine (etodolac)
- Meclomen (meclofenamat sodiu)
- Nalfon (fenoprofen calciu)
- Orudis (ketoprofen)
- Relafen (nabumetonă)
- Talwin (pentazocină/aspirină)
- Tolectin (tolmetin sodiu)
- Toradol (ketorolac trometamină)
- Trilisate (colină sau salicilat de magneziu)
- Voltaren (diclofenac sodic)

**Medicamente pentru stomac:**

- Antivert (meclizină HCl)
- Atropină (sulfat de atropină)
- Axid (nizatidină)
- Bentyl (diciclomină HCl)
- Compazine (proclorperazină)
- Lomotil (difenoxilat HCl/sulfat de atropină)
- Pepcid (famotidină)
- Phenergan (prometazină HCl)
- Tagamet (cimetidină)
- Donnatal (alcaloizi din belladonna/fenobarbital)
- Librax (clidinium/clordiazepoxid)
- Tigan (trimetobenzamidă HCl)
- Zantac (ranitidină)



### **Antidepresive:**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ■ Asendin (amoxapină)                      | ■ Norpramin (desipramină)             |
| ■ Aventyl/Pamelor (nortriptilină)          | ■ Prozac (fluoxetină)                 |
| ■ Desyrel (trazodonă)                      | ■ Sinequan (doxepină HCl)             |
| ■ Elavil (amitriptilină)                   | ■ Surmontil (trimipramină)            |
| ■ Lithobid/Lithonate (carbonat de litiu)   | ■ Tofranil (imipramină)               |
| ■ Limbitrol (amitriptilină/clordiazepoxid) | ■ Triavil (amitriptilină/perfenazină) |
| ■ Ludiomil (maprotilină)                   | ■ Wellbutrin (bupropion HCl)          |

### **Somnifere, tranchilizante și sedative:**

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ■ Ativan (lorazepam)            | ■ Noctec (cloralhidrat)                   |
| ■ barbiturice                   | ■ Noludar (metiprilon)                    |
| ■ BuSpar (buspironă HCl)        | ■ Restoril (temazepam)                    |
| ■ Centrax (prazepam)            | ■ Serax (oxazepam)                        |
| ■ Dalmane (flurazepam)          | ■ Tranxene (clorazepat)                   |
| ■ Doriden (glutetimidă)         | ■ Valium (diazepam)                       |
| ■ Halcion (triazolam)           | ■ Vistaril/Atarax (pamoat de hidroxizină) |
| ■ Librium (clordiazepoxid)      | ■ Xanax (alprazolam)                      |
| ■ Miltown/Equanil (meprobramat) |   |

### **Barbiturice:**

- Butisol (butabarbital)
- Nembutal (pentobarbital)
- Luminal/Solfoton (fenobarbital)

### **Antipsihotice:**

- Clozaril (clozapină)
- Haldol (haloperidol)
- Mellaril (tioridazină)
- Navane (tiotixenă)
- Prolixin (flufenazină)
- Reglan (metoclopramid)
- Stelazine (trifluoperazină)
- Thorazine (clorpromazină)
- Triavil (amitriptilină/ perfenazină)

### **Medicamente neurologice:**

- Artane (trihexifenidil)
- Cogentin (benztropină)
- Dilantin (fenitoină sodică)
- Ergoset (bromocriptină)
- Klonopin (clonazepam)
- Larodopa (levodopa)
- Parlodel (bromocriptină mezilat)
- Permax (pergolid mezilat)
- fenobarbital
- Primidone (primidonă)
- Sinemet (carbidopa/levodopa)
- Symmetrel (amantadină HCl)

### **Alte medicamente:**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ■ Amipaque (metrizamid)        | ■ Elspar (asparaginază)                |
| ■ Akineton (biperden)          | ■ Lioresal (baclofen)                  |
| ■ Anafranil (clomipramină HCl) | ■ Mesoridazine (serentil)              |
| ■ Artane (trihexifenidil HCl)  | ■ Oxybutin (clorhidrat de oxybutinină) |
| ■ Cytosar-U (citarabină)       | ■ steroizi                             |

## **CONCLUZII**

Deși este puțin probabil ca un medicament cu proprietățile lui „Instamem“ să apară vreodată pe piață, există progrese promițătoare în tratarea deficiențelor legate de memorie.

Clasa principală de medicamente se numește inhibitori de colinesterază. Acestea funcționează prin menținerea nivelului neurotransmițătorului acetilcolină, lucru extrem de important pentru funcționarea normală a memoriei și a capacității de învățare. Tacrina, donepezilul, rivastigmina și galantamina sunt inhibitori de colinesterază. Tacrina are uz limitat, datorită efectelor adverse asupra ficatului. Donepezilul este cel mai utilizat, din clasa sa, datorită posologiei comode – o dată pe zi – și a efectelor limitate asupra funcției hepatice. Rivastigmina oferă beneficii clinice până la doi ani, în timp ce galantamina poate îmbunătăți funcționarea cognitivă și activitatea cerebrală în general.

Antagoniștii receptorilor NMDA, o clasă de medicamente nou aprobată, au relativ puține efecte secundare și interacțiuni adverse cu alte medicamente. Este important, pentru că înseamnă că pot fi combinate cu inhibitori de colinesterază pentru efecte benefice cumulative asupra pacienților. Alcaloizii ergotaminici sunt o clasă mai veche de medicamente utilizate în problemele memoriei; cu

## DOCTORUL MEMORIEI

**ÎN TIMP CE UNELE MEDICAMENTE  
VĂ POT ÎMBUNĂTĂȚI MEMORIA,  
MULTE ALTELE V-O POT AFECTA.**

toate acestea, s-a dovedit că prezintă numeroase efecte secundare și puține efecte benefice din punct de vedere clinic.

Un număr relativ mare de medicamente cu alte indicații au fost încercate în tratamentul deficiențelor de memorie. Printre ele se află statinele, calciu-blocanții, antiinflamatoarele non-steroidiene și antibioticele. Aceste medicamente nu stau totuși la baza unui suficient număr de studii clinice care să garanteze utilizarea lor în tratarea memoriei.

În timp ce unele medicamente vă pot îmbunătăți memoria, multe altele v-o pot afecta. Am prezentat o listă cu majoritatea medicamentelor care vă pot afecta memoria.

Ar fi înțelept să comparați medicamentele pe care le utilizați cu această listă.

Este important să înțelegeți că acum se fac multe noi studii clinice având ca obiect alte medicamente de îmbunătățire a memoriei. Majoritatea medicamentelor din lista prezentată în acest capitol au fost testate în cazul unor forme severe de pierdere a memoriei, dar depinde de doctorul dumneavoastră să stabilească cât de afectată vă este memoria la nivel chimic și să hotărască dacă ați beneficia de pe urma vreunuia dintre medicamentele menționate.

## **Capitolul 8**

### **Sfaturi, trucuri, instrumente și tactici pentru memorie**

Amintirile sunt o parte dragă a vieții noastre, fie că sunt legate de lucruri amuzante, de evenimente importante de familie, de ocazii speciale sau fapte cotidiene banale. Cu toții avem sentimentul că pierdem controlul atunci când nu ne mai amintim ce ne propuseserăm să facem. Pentru a „vindeca” acest defect, vă prezentăm niște sfaturi și trucuri în acest capitol, oferindu-vă posibilitatea de a pune în practică unele dintre ele. Am împărțit aceste sfaturi și trucuri pe categorii, pentru a vă putea concentra asupra categoriei care se potrivește personalității și tipului dumneavoastră de gândire. Ba mai mult, am detaliat unele trucuri practice care să vă ajute în a hotărî dacă sunteți înclinat spre o abordare intelectuală sau spre una fizică. Indiferent de personalitatea și stilul dumneavoastră de învățare, suntem siguri că veți găsi în acest capitol sfaturi, trucuri, instrumente și tehnici utile.

### **SFATURI PRACTICE PENTRU CODIFICARE**

Memoria constă în trei componente principale: codificarea, depozitarea și recuperarea. Este nevoie de toate trei pentru a produce o amintire. Atunci când atenția este orientată spre codificare, recuperarea se produce natural. Cunoașterea înseamnă putere și cunoașterea practică a modului în care funcționează memoria

dumneavoastră va duce la întărirea acestora și la îmbunătățirea vieții dumneavoastră în general.

**Limitarea abaterilor de atenție:** atunci când limitați distragerea atenției, veți reuși să învățați lucruri noi și să apelați ușor la rememorarea acestora. Este mai ușor să fiți atent într-un mediu liniștit, ferit de alți stimuli. Dacă soția, prietena, șeful sau altă persoană importantă pentru dumneavoastră vrea să vă comunice ceva, atunci închideți televizorul, radioul sau alungați alte gânduri ce vă frământă și concentrați-vă pe ceea ce vi se comunică. (Dacă încercați să urmăriți un film, atunci „dați mai încet“ soția, prietenul, șeful sau altă persoană importantă.) Dacă observați că aveți dificultăți în a înțelege ceea ce vi se spune, repetați conversația cu persoana respectivă. Dacă încercați să vă amintiți ceva sau să găsiți drumul spre un loc anume, cum ar fi să conduceți spre un loc nou sau chiar familiar, opriți orice conversație, mai ales pe cea telefonică. Puneți deoparte rujul sau aparatul de ras și concentrați-vă pe locul unde sunteți și unde doriți să ajungeți.

**Păstrați parbrizul curat:** este dificil să vezi unde te îndrepti sau să citești semnele de circulație cu un parbriz murdar. Distrageri, cum ar fi foamea, o haină prea strâmtă sau ceva ce v-a intrat în ochi, sunt extrem de perturbatoare și consumă energia necesară concentrării pe ceea ce aveți de făcut. Înlăturarea acestui tip de preocupări atunci când doriți să vă concentrați conduce la îmbunătățirea memorării.

**Locul memoriei:** creați-vă un loc pentru lucruri de ținut minte, acasă sau la birou. Găsiți un recipient, cum ar fi un coș frumos sau o cutie decorată, pentru a îndesa în el toate lucrurile importante

**ATUNCI CÂND ATENȚIA ESTE ORIENTATĂ  
SPRE CODIFICARE, RECUPERAREA  
SE VA PRODUCE NATURAL.**

de care aveți nevoie, înainte de a ieși pe ușă. Ele pot fi un calendar, instrucțiuni de orientare, portofelul sau geanta, ochelarii, cheile, liste și altele. Obișnuiți-vă să verificați acest loc de fiecare dată când ieșiți din casă. Fiți consecvent. S-ar putea să dureze ceva până învățați să vă goliți buzunarele și geanta în recipientul respectiv la sfârșitul zilei. Odată ce devine un obicei, o să fie util în viața de zi cu zi. Mai puteți crea și astfel de locuri mobile. Dacă sunteți bărbat, puneți-vă cheile în buzunarul din față, dreapta. Dacă sunteți femeie, puneți-vă cheile în geantă în partea dreaptă. Dacă așezați mereu lucrurile importante pe dreapta, veți reuși în curând să vă obișnuiți să vă uitați în partea dreaptă pentru tot ceea ce este esențial.

**Mementouri pentru rememorare:** dacă sunteți în mijlocul unei sarcini sau ați plecat undeva și vă amintiți brusc ceva de genul: „Of, trebuie să...“, fixați-vă un memento pentru a vă reaminti respectivul lucru. De pildă, întoarceți-vă cureaua la ceas sau purtați un elastic pe mână sau întoarceți inelul invers pe deget. Asigurați-vă că schimbați ceva obișnuit, astfel încât schimbarea să fie evidentă și să vă folosească ca memento pentru lucrul pe care nu trebuie să uitați să-l faceți.

**Verbalizați:** spuneți cu voce tare memento-ul pe care l-ați stabilit. De exemplu, dacă trebuie să nu uitați să dați de mâncare animalului de companie, spuneți cu voce tare: „Hrănește pisicile. Miau, miau, miau.“ Veți întări codificarea acestui lucru cu ajutorul verbalizării și cu puțin umor. Veți crește și șansele de îndeplinire a acestei sarcini, iar pisicuțele vă vor fi recunoscătoare. Acest truc funcționează și cu memento gen „închide cuptorul“, „închide ușa“, „sun-o pe Maria“.

**Organizarea:** în general, cu cât sunteți mai bine organizat, cu atât crește șansa de a vă aminti ceea ce doriți. Iată o serie de modalități de organizare. Ar fi benefic să asociați un număr lucrului care trebuie reținut. Acest lucru funcționează în cazul unei liste de cumpărături sau dacă trebuie să faceți un lucru urmând o serie de pași. De pildă, dacă aveți opt lucruri pe lista de cumpărături, țineți

minte cifra opt. Memorati și numerele, și obiectele. Sau, la birou, puteți numerota lucrurile de făcut într-o zi și scrieți numărul cu o culoare stridentă pe calendarul de birou.

## TRUCURI DE MEMORIE ESENȚIALE PENTRU O REMEMORARE EFICIENTĂ

Ați intrat vreodată într-o cameră cu un scop bine fixat, ca apoi să uitați complet de ce ați venit? De obicei, dacă vă întoarceți în locul unde s-a produs gândul, veți putea să vă reamintiți care era acela. Aceasta se numește *rememorare în funcție de context*. Atunci când aveți probleme de rememorare, concentrați-vă pe contextul în care s-a format amintirea, nu pe conținutul acesteia. Concentrarea exclusivă pe recuperarea amintirii nu creează decât frustrare. Cu alte cuvinte, concentrați-vă pe drumul procesului de rememorare, și nu pe frustrarea de a ajunge la destinație. De pildă, dacă nu vă amintiți numele soției șefului, gândiți-vă la contextul în care ați cunoscut-o. Era la o petrecere? Cum vă simțeati când ați cunoscut respectiva persoană? Vă amintiți ce anotimp era? Oricare dintre aceste contexte vă poate conduce la informația pe care doriți să o recuperați.

În mod similar, este folositor adesea să intrați în aceeași stare mentală în care erați când ați codificat informația. Dacă erați foarte fericit atunci când s-a creat amintirea, ea va deveni accesibilă când veți fi fericit. Aceasta se numește *rememorare în funcție de stare*.

**Asocierea:** un alt truc ar fi să faceți o scurtătură pentru întregul proces de rememorare. Utilizarea asocierii vă poate fi folositoare. De exemplu, dacă amplasați un cofraj gol de ouă pe scaunul liber din mașină atunci când plecați de-acasă, sigur o să vă amintiți să treceți pe la magazin să cumpărați ouă la întoarcere.

**Asocierea alfabetică:** dacă uitați un lucru pe care trebuie să-l țineți minte, spuneți alfabetul. Pentru fiecare literă din alfabet, spuneți cuvinte la întâmplare care încep cu respectiva literă. Este



foarte posibil ca, în momentul în care ajungeți la litera cu care începe lucrul pe care vreți să vi-l amintiți, acesta să vă vină în minte.

**Fragmentarea:** acest instrument implică dezmembrarea informațiilor în bucăți mai mici sau fragmente. Un exemplu obișnuit de fragmentare ar fi legat de numerele de telefon. Un număr de telefon local este format din zece cifre separate (fragmentate) de o liniuță. Primul set de date îl reprezintă o serie de trei cifre, urmate de o liniuță și-apoi de un alt set de patru cifre. Un exemplu verbal ar fi împărțirea listei de cumpărături pe categorii, cum ar fi legume și fructe, carne, lactate, alimente congelate și așa mai departe. Fragmentarea face mai ușoară administrarea informației.

**PIC3RST:** acest instrument de memorare este un pic mai complicat decât cele anterioare; totuși, este foarte eficient în organizarea și rememorarea informațiilor pe care le citiți, priviți sau auziți. PIC3RST vine de la Previzualizează, Întreabă, Citește, Repetă, Recapitulează, Sintetizează, Testează. Acest instrument poate fi util mai ales atunci când citiți o carte, un text tehnic sau instrucțiuni pentru montarea mobilei. Ideea este să vă familiarizați (Previzualizează) cu subiectul (sau desenul). Întrebați-vă (Întreabă) care este informația importantă care trebuie urmărită în material. Apoi Citiți, Repetați, Recapitulați informația. Repetiția este cheia rememorării acestui tip de informații. Apoi Sintetizați elementele importante din material și, în final, Testați rememorarea informației din materialul respectiv.

**Repetiția eficientă:** practicați memorarea de informații prin utilizarea de sisteme mnemotehnice de codificare a informației. De exemplu, dacă doriți să nu uitați să cumpărați alune la magazin, spuneți tare cuvântul „alune“, apoi imaginați-vă cum vă întindeți după o pungă de pe raft, la magazin. După aceea imaginați-vă cum spargeți coaja alunei cu mâna și o băgați în gură. În acel moment, v-ați creat amintirea în trei medii: verbal, vizual și motor, sporind astfel probabilitatea că nu veți uita să cumpărați alune.

**Întâietate și noutate:** ca regulă, avem tendința de a ne aminti mai bine fie începutul, fie finalul unei liste. Dacă încercați să vă

reamintiți o mulțime de informații și descoperiți că vă vin în min-te mai repede datele recente, aceste sfaturi s-ar putea să vă fie uti-le. Luați pauze dese în timp ce încercați să memorați un material. Schimbați ordinea materialului, pentru a profita mai mult de prin-cipiul întâietății/noutății. Schimbați locul informației de final cu cea inițială și invers. Cu alte cuvinte, rotați lucrurile aflate pe listă. Lăsați să treacă suficient timp pe parcursul pauzelor pentru a bene-ficia de avantajul principiului întâietății/noutății.

## INSTRUMENTE UTILE

**Memoria asistată:** există multe dispozitive de asistare a me-moriei, care servesc ca ajutor în memorarea lucrurilor obișnuite. Acestea pot fi atât complexe (mijloace electronice), cât și foarte sim-ple, ca hârtia și creionul. Puteți folosi un calendar de perete pentru a vă însemna pe el programările la doctor sau alte ocazii importante. Pentru a fi într-adevăr un instrument util, trebuie să vă faceți un obi-cei din a verifica acest calendar, poate chiar înainte de a merge la cul-care și dimineața după ce vă treziți. Dacă folosiți o agendă electronică sau o tabletă, fixați alarma care să vă anunțe întâlnirile importante.

Țineți o evidență a sarcinilor curente, în ordinea importanței lor. Tăiați-le pe măsură ce le-ați efectuat. Dacă lista este în ordine aleatorie, subliniați lucrurile importante sau stringente. Organizați listele de cumpărături în ordinea în care sunt lucrurile aranjate în raion, în magazin.

Utilizați robotul telefonic pe post de instrument de memorare. Dacă sunteți plecat de-acasă și vă amintiți deodată că trebuie să faceți ceva, sunați-vă și lăsați un mesaj pe robot. Puteți utiliza și un timer pentru a vă aminti să faceți ceva, de exemplu să luați un me-dicament. Fixați timerul și, când acesta sună, o să vă amintiți sar-cina importantă.

**Identificarea mașinii:** vă este greu să vă amintiți unde ați par-cat mașina la magazin, la mall, la biserică, la serviciu sau oriunde

altundeva? Multe mașini arată la fel și cu toții am trăit imensa frustrare de a ne plimba prin toată parcare, rugându-ne ca mașina să ne dea un semn despre locația ei. Faceți ca mașina dumneavoastră să iasă în evidență prin amplasarea unei panglici fosforescente în vârful antenei. Veți localiza rapid vehiculul și vă veți scuti de jena și frustrarea de a umbla ca bezmeticul prin parcare, în căutarea mașinii (puteți cumpăra astfel de panglici la orice magazin de amenajări interioare).

Ați mai putea încerca să parcați mereu în același loc: la capătul unui șir de mașini, de pildă, sau lângă un stâlp anume sau o intrare. Aceste instrumente simple vă pot elibera de nevoia de a irosi energie cu reținerea unor lucruri inutile, permițându-vă să vă bazați doar pe ajutoare exterioare.

## **TACTICI NECESARE ÎN MEMORARE**

Mediul și starea de sănătate pot avea o influență majoră asupra abilității dumneavoastră de memorare. Mai mult, starea mentală este esențială pentru rememorare.

**Relaxați-vă mintea și trupul:** atunci când sunteți încordat sau neliniștit, este dificil pentru creier să se concentreze asupra informației noi sau să-și amintească informații deja existente. Concentrați-vă pe respirație. Inspirați adânc pe nas și expirați pe gură. Încetiniți treptat respirația și respirați mai adânc. Relaxarea minții și a trupului duce la creșterea energiei cerebrale cu care se realizează codificarea și recuperarea amintirilor.

**MEDIUL ȘI STAREA DE SĂNĂTATE  
POT AVEA O INFLUENȚĂ MAJORĂ ASUPRA  
ABILITĂȚII DUMNEAVOASTRĂ DE MEMORARE.**

## Un stil de viață sănătos

Trupul și creierul dumneavoastră au nevoie de o dietă sănătoasă, echilibrată pentru a funcționa la maximum. Asigurați-vă că oferiți trupului doza zilnică necesară (DZN) de nutrienți, vitamine și minerale. Dacă nu știți ce trebuie să mâncați în acest sens, există o mulțime de cărți pe piață despre alimentația sănătoasă. Includeți exercițiul fizic în stilul dumneavoastră de viață. Exercițiul fizic crește metabolismul și absorbția de nutrienți a corpului.

**Limitați consumul de alcool și mâncați sănătos:** o altă componentă a unui stil de viață sănătos este limitarea consumului de alcool și de medicamente. Este important și să reduceți consumul de sare, zahăr, grăsimi și alte calorii goale. Creșteți cantitatea de apă consumată. O hidratare suficientă ajută la echilibrarea nivelului de sodiu, duce la creșterea agerimii mentale și îmbunătățește digestia, funcționarea rinichilor, precum și absorbția de nutrienți și medicamente. Se recomandă consumul a 6-8 pahare de 200 mililitri de apă pe zi.

**Să aveți un somn de calitate:** un somn sănătos este un alt aspect important pentru o memorie bună. Ca și memoria, somnul este un proces și orice perturbare a acestui proces duce la afectarea memoriei.

Somnul are un ciclu de cinci stări (unii vorbesc de șase, inclusiv starea de veghe). Prima stare este ațipirea, urmată de starea doi, care este o perioadă de somn ușor. Stările trei și patru sunt considerate stări de somn adânc, somnul DELTA. Cea de-a cincea stare se numește somn REM (*rapid eye movement*<sup>1</sup>), caracterizat prin modificări fiziologice. Se petrece o mișcare rapidă a globilor oculari, iar pulsul și respirația sunt accelerate. Se presupune că amintirile se consolidează în această stare. Această teorie sugerează că ne reținem amintirile în vis, creându-ne înregistrări mentale. Indiferent de veridicitatea acestei teorii, se știe că lipsa somnului duce la slă-

<sup>1</sup> Mișcarea rapidă a ochilor (N. tr.)

birea capacității cognitive. Dacă adormiți greu sau vă treziți des în timpul nopții, poate ar trebui să discutați despre asta cu medicul dumneavoastră.

**Menopauza și perimenopauza:** fluctuația nivelurilor de estrogen și progesteron pot afecta memoria. Simptomele perimenopauzei și menopauzei, pe lângă încetarea ciclului menstrual, mai includ: bufeuri, nervozitate, pierderi de memorie, scăderea densității osoase (osteoporoză), creșterea colesterolului, riscul de boli cardiovasculare și cancerul de colon. Indiferent de cauza menopauzei (histerectomia sau procesul natural de îmbătrânire), consultați mereu doctorul pentru tratarea acestor simptome. Terapia de substituție cu estrogen poate ușura aceste simptome, precum și funcționarea precară a memoriei.

**Bărbații:** o slăbire a funcției cognitive și a memoriei vizualo-spatiale poate fi cauzată de scăderea nivelului de testosteron (hormon androgen). Mai mult, cancerul de prostată, care afectează unul din cinci bărbați din SUA, poate afecta negativ memoria. De remarcat și că tratamentul acestor afecțiuni, precum și afecțiunile în sine, pot cauza probleme de memorie.

**Afecțiunile medicale:** există o listă nesfârșită de afecțiuni și medicamente (vedeți capitolul 7) care pot afecta buna funcționare a memoriei. Unele dintre cele mai întâlnite afecțiuni care pot afecta memoria sunt cele cardiace, dezechilibrele hormonale, cancerul, diabetul, boala pulmonară obstructivă cronică, afecțiunile renale, carențele de vitamine și minerale (mai ales vitamina B<sub>12</sub>), problemele oculare degenerative, modificările de vedere și de auz. Dacă suferiți de una dintre aceste afecțiuni, este important să mergeți regulat la doctor pentru consult.

**Factorii de mediu:** deși atipic, s-ar putea ca gazele de eșapament ale mașinii dumneavoastră să vă afecteze memoria; dacă nu rezolvați problema, ea poate duce la complicații definitive la nivelul memoriei. Dacă problemele dumneavoastră de memorie dispar și revin sau se înrăutățesc după ce conduceți și sunt însoțite de dureri

## DOCTORUL MEMORIEI

de cap și greață, poate ar trebui să vă verificați mașina de scurgeri de gaze de eșapament.

Și centrala de acasă poate avea scurgeri de monoxid de carbon. Pierderile de memorie cauzate de acest tip de expunere sunt mai des întâlnite în lunile de iarnă, când centrala este în funcțiune. Poate ar trebui să vă procurați un detector de monoxid de carbon sau să chemați un specialist care să verifice centrala și instalația de gaz de scurgeri.

Și expunerea la toxine poate duce la probleme de memorie. Mucegaiul și ciupercile pot cauza astfel de probleme. Alcoolul este cea mai cunoscută neurotoxină. Alte toxine mai sunt vopselurile, cleiurile, combustibilii, uleiurile, substanțele de curățare și altele. Expunerile la substanțe toxice au și alte simptome fizice acute, cum ar fi vărsăturile, durerile de cap și eroziunile tegumentare. Purtați mereu echipament de protecție (mască, mănuși de cauciuc, halat) și lucrați într-un mediu bine aerisit atunci când folosiți astfel de substanțe toxice.

## ÎN CONCLUZIE

Testați diferitele sfaturi, trucuri, instrumente și tactici prezentate mai sus și vedeți care vi se potrivește mai bine. Este nevoie de un trup, o minte și un spirit sănătos pentru a crea și recupera amintiri, iar tehnicile prezentate aici vă pot ajuta. Nu uitați, pe lângă utilizarea diferitelor strategii de îmbunătățire a memoriei, este foarte important să întăriți și puterea de procesare a creierului. Practicarea memorării automate nu este un exercițiu la fel de eficient precum cele care ne provoacă capacitatea de atenție. Inventati jocuri cu sarcini multiple, înconjurați-vă de oameni, călătoriți, trăiți, iubiți și învățați. Și mai ales... distrați-vă!

Succes la amintit!

# Concluzii

## Direcții viitoare

*Ne naștem cu toate celulele cerebrale pe care le vom avea vreodată.*

*Nu se mai generează alți nervi cerebrali.*

Cele două afirmații de mai sus sunt prejudecăți învechite despre creier și s-a dovedit că sunt false. Cu ajutorul studiilor atent controlate, cercetătorii au descoperit că creierul este un organ minunat de complex, care se dezvoltă și crește cu fiecare gând. Interconexiunile neuronilor simpli (despre care se crede că sunt în număr de peste 100 de milioane) servesc drept căi acces pentru mesagerii chimici (au fost identificați peste 50).

Acești mesageri chimici sunt responsabili de transportul fulger al informației către serii mai complexe de circuite. Circuitele interconectează cele mai mult de 30 de regiuni cunoscute ale creierului, care guvernează procesarea vederii. Cercetătorii au alcătuit o hartă a funcționării generale a creierului și au detaliat modificările conexiunilor neuronale ce se petrec după alcătuirea unei amintiri.

Vechea comparație a creierului cu un motor sau un computer a fost înlocuită cu conceptele inovatoare ale unui model de procesare paralelă. Arhitectura complexă și vastul ansamblu de circuite ale creierului sunt capabile să asigure procesarea unui volum impresionant de transfer de date și reglare a sistemului.

Odată cu aceste noi cunoștințe, se nasc posibilități nenumărate de a menține și întări buna funcționare a creierului. Cunoașterea

## DOCTORUL MEMORIEI

înseamnă putere. Creierul a revelat un nivel de maleabilitate cum nu s-a mai imaginat. Asta înseamnă că se pot schimba și repara și creierele „învechite“, într-un proces continuu. Cel mai important este faptul că aceste noi cunoștințe oferă posibilitatea de a influența viitorul creierului uman. Apar și se dezvoltă noi tehnici, medicamente, plante și strategii. Este cu adevărat era revelațiilor legate de creier.

În această carte ne-am străduit să vă comunicăm cele mai directe și eficiente mijloace prin care vă puteți îmbunătăți memoria. Sperăm să preluați aceste informații și să le folosiți în viața de zi cu zi, spre folosul dumneavoastră. O memorie mai bună poate îmbunătăți calitatea vieții dumneavoastră în numeroase feluri.

Mult noroc și fie ca amintirile pe care vi le faceți să fie unele fericite.



# Bibliografie

- Brenson, H., *The Relaxation Response*, New York, Avon, 1975.
- Brinton, R.D., *Impact of estrogen therapy on Alzheimer's disease: A fork in the road? CNS Drugs*, 2004, p. 405-422.
- Broytman, O., J. S. Malter, *Anti-Abeta: The good, the bad, and the unforeseen*, Journal of Neuroscience Research, 2004, p. 301-306.
- Burke, J.R., J.C. Morgenlander, *Update on Alzheimer's disease: Promising advances in detection and treatment. Postgraduate Medicine*, 1999, p. 85-86, 89-90, 93-94.
- Clinical Pharmacology, Goldstandard Multimedia, versiunea 2.11, 2004 (accesată la 18 iulie 2004).
- Devi, G., New York Memory and Healthy Aging Services, *FAQs on Women and Alzheimer's Disease*, 2004.
- Espeland, M.A., S.R. Rapp, S.A. Shumaker, R. Brunner, J.G. Manson, B.B. Sherwin, J. Hsia, K.L. Margolis, P.E. Hogan, R. Wallace, M. Dailey, R. Freeman și J. Hays, *Conjugated equine estrogens and global cognitive function in postmenopausal women: Women's Health Initiative Memory Study*, Journal of the American Medical Association, 2004, p. 2959-2968.
- Fanning, Patrick, *Visualization for Change*, ediția a doua, Oakland, New Harbinger Publications, 1994.
- Farlow, M.R., A. Hake, J. Messina, R. Harman, J. Veach, și R. Amand, *Response of patients with Alzheimer's disease to rivastigmine treatment is predicted by the rate of disease progression*, Archives of Neurology, 2001, p. 417-422.
- Finefrock, A.E., A.I. Bush, P.M. Doraiswamy, *Current status of metals as therapeutic targets in Alzheimer's disease*, Journal of the American Geriatric Society, 2003, p. 1143-1148.

- Frautschy, S., W.Hu, P. Kim, S.A. Miller, T. Chu, M.E. Harris-White, G. M. Cole, *Phenolic anti-inflammatory anti-oxidant reversal of A(beta)-induced cognitive deficits in neuropathology*, Neurobiology of Aging, 2001, p. 993-1005.
- Heyman, A., D. Schmechel, W. Wilkinson, H. Rogers, R. Krishnan, D. Holloway, K. Schultz, L. Gwyther, R. Peoples, C. Utley, C. Haynes, *Failure of long term high-dose lecithin to retard progression of early-onset Alzheimer's disease*, Journal of Neural Transmission, 1987, p. 279-286.
- Koltai-Attix, D., D.J. Mason, K. Welsh-Bohmer, *Neuropsychological consultation and training of family members of patients with dementia*, Clinical Neuropsychology and Cost Outcome Research, ed. G. Prigatano și N.H. Pliskin, New York, Psychology Press, 2003.
- Krishnan, K.R., H.C. Charles, P.M. Doraiswamy, J. Mintzer, R. Weisler, X. Yu, C. Perdomo, J.R. Ieni, S. Rogers, *Randomized, placebo-controlled trial of the effects of donepezil on neuronal markers and hippocampal volumes in Alzheimer's disease*, American Journal of Psychiatry, 2003, p. 2003-2011.
- Le Bars, P.L., F.M. Velasco, J.M. Ferguson, E.C. Dessain, M. Kiesser, R. Hoerr, *Influence of the severity of cognitive impairment on the effect of the Ginkgo biloba extract EGb 761 in Alzheimer's disease*, Neuropsychobiology, 2002, p. 19-26.
- Maltby, N., G.A. Broe, H. Creasey, A.F. Jorm, H. Christenson, W.S. Brooks, *Efficacy of tacrine and lecithin in mild to moderate Alzheimer's disease: Double-blind trial*, The British Medical Journal, 1994, p. 879-883.
- Mason, D. J., *The Mild Traumatic Brain Injury Workbook*, Oakland, New Harbinger Publications, 2004.
- Mason, D. J., M.L. Kohn, *The Memory Workbook*, Oakland, New Harbinger Publications, 2001.
- Maxwell, C.J., D.B. Hogan, E.M. Ebly, *Calcium - channel blockers and cognitive function in elderly people: Results from the Canadian Study of Health and Aging*, Canadian Medical Association Journal, 1999, p. 501-506.
- Mayeux, R., M. Sano, *Treatment of Alzheimer's disease*, New England Journal of Medicine, 1999, p. 670-679.
- Niemann, H., R. Ruff, C. Baser, *Computer-assisted attention retraining in head-injured individuals: A control efficacy study of an*

## Bibliografie

- outpatient program, *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 1990, p. 811-817.
- Physician's Desk Reference*, Thomason PDR, Montvale, New Jersey, 2001.
- Preston, J.D., J.H. O'Neil, M.E. Talaga, *Handbook of Clinical Psychopharmacology for Therapists*, ediția a doua, Oakland, New Harbinger Publications, 1999.
- Raskind, M.A., E.R. Peskind, T. Wessel, W. Yuan, *Galantamine in AD: A six-month randomized, placebo-controlled trial with a six-month extension. The Galantamine USA-1 Study Group*, *Neurology*, 2000, p. 2261-2268.
- Reisberg, B., R. Doody, A. Stoffler, F. Schmitt, S. Ferris, și H.J. Mobius, *Memantine in moderate-to-severe Alzheimer's disease*, *New England Journal of Medicine*, 2003, p. 1222-1241.
- Schneider, L., J. Olin, *Overview of clinical trials of hydergine and dementia*, *Archives of Neurology*, 1994, p. 787-798.
- Scott, H.D., K. Laake, *Statins for the reduction of risk of Alzheimer's disease*, *Cochrane Database Syst Rev.*, 2001.
- Solomon, P.R., F. Adams, A. Silver, J. Zimmer, R. DeVeaux, *Ginkgo for memory enhancement: A randomized controlled trial*, *Journal of the American Medical Association*, 2002, p. 835-840.
- Stankov, L., *Aging, intelligence and attention. Psychology and Aging*, 1988, p. 59-74.
- Sung, S., Yao Y., Uryu K., Yang H., Lee V.M., Trojanowski J.Q., Pratico D., *Vitamin E supplementation in young but not aged mice reduces Abeta levels and amyloid deposition in a transgenic model of Alzheimer's disease*, *The FASEB Journal*, 2004, p. 323-325.
- Tabet, N., Feldman H., *Ibuprofen for Alzheimer's disease*, *Cochrane Database Syst Rev.*, 2003.
- Thompson, T.L., C.R. Filley, W.D. Mitchell, K.M. Culig, M. LoVerde, R.L. Byyny, *Lack of efficacy of hydergine in patients with Alzheimer's disease*, *New England Journal of Medicine*, 1990, p. 445-448.
- Yesavage, J.A., *Techniques for cognitive training of memory in age-associated memory impairment*, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 1989, p. 185-190.